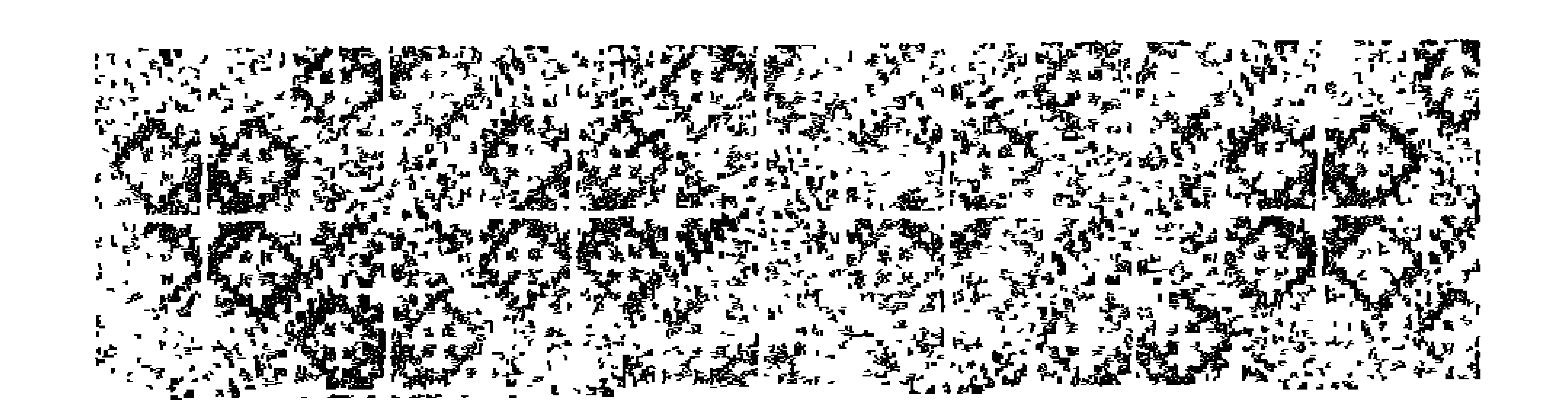
# الطريق للصلاة

للقديس ثيوفان الناسك

تعريب وإعداد

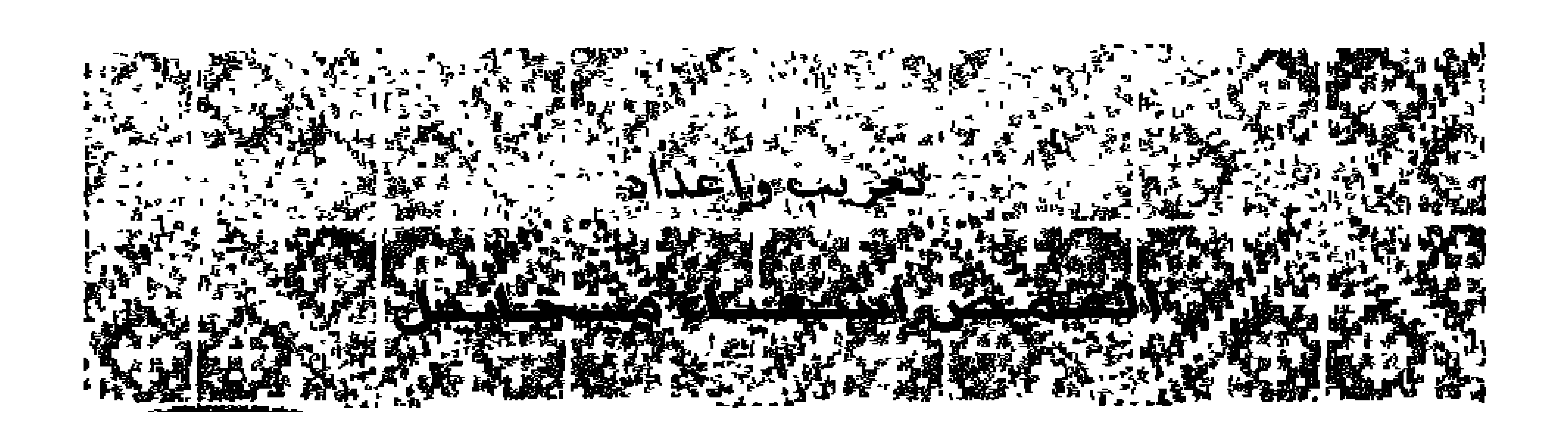
القمص إشعياء ميخائيل



# الطريق للصلاة

## للقديس

## ثيوفان الناسك



اسم الكتاب : الطريق للصلاة The path of prayer
المؤلف : القديس ثيوفان الناسك Saint Theophan the Recluse
تعريب وإعداد : القمص إشعياء ميخائيل
المطبعة : دار يوسف كمال
تصميم الغلاف وفصل الألوان : إنترجراف ستوديو (هليوبوليس)
رقم الأيداع ١٠٩٨٣ لسنة ٩٧
الترقيم الدولي : I.S.B.N. 977 - 19 - 4351 - 0



صاحب الغبطة والقداسة

**البابا المعظم الأنبا شنوده الثالث**

بابا الأسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية

# الفهرس



# الطريق للصلاة للقديس ثيوفان الناسك

# THE PATH OF PRAYER
## SAINT THEOPHAN THE RECLUSE

الصلاة ليست فرضاً ولا شكلاً نمارسه وكفى. ولكن الصلاة حياة نحياها. ولا نستطيع أن نحيا حياة الصلاة بدون أن نتعلمها من الآباء الذين مارسوها.

وهذا الكتاب ليس كتاباً عن الصلاة ولكنه تسليماً وتدريباً لحياة الصلاة، ليقودنا خلاله القديس ثيوفان الناسك الذى تفرغ لحياة الصلاة والوحدة بعد أن عاش ومارس الخدمة بكل أثقالها وهمومها. وهو يبدأ معنا فى التدريب على خطوات الصلاة من صلوات الأجبية حتى يصل بنا إلى حياة الصلاة.

إن الكتاب يحتاج إلى قراءة هادئة ثم ممارسة حية وبعد ذلك إلى إستمرارية في هذه الممارسة حتى نصل فى النهاية إلى حياة الصلاة الدائمة التى نحتاج اليها هنا لسبق تذوق الأبدية والسعادة الدائمة.

ولقد حرصنا أن نقدم الكتاب فى ثوب عملى فكنا نضع أقوال القديس ثيوفان الناسك - بعد التعليق عليها- فى قوسين [.... ] وبخط أسود ثقيل. أما ما كان يحتاج منا إلى توضيح فكنا نضعه فى قوسين آخرين ( .... ).

ولقد وصل الينا كتاب آخر للقديس ثيوفان الناسك صدر باللغة الإنجليزية عن تربية الابناء

وإسمه Raising Them Right "تربيهم حسناً" وجارى بمعونة الرب ترجمته وتقديمه لكل أشبين سواء كان أباً أو أماً أو خادماً لكى نربيهم حسناً بمعونة الرب.

نطلب من الرب أن يرافق كل نسخة من هذا الكتاب

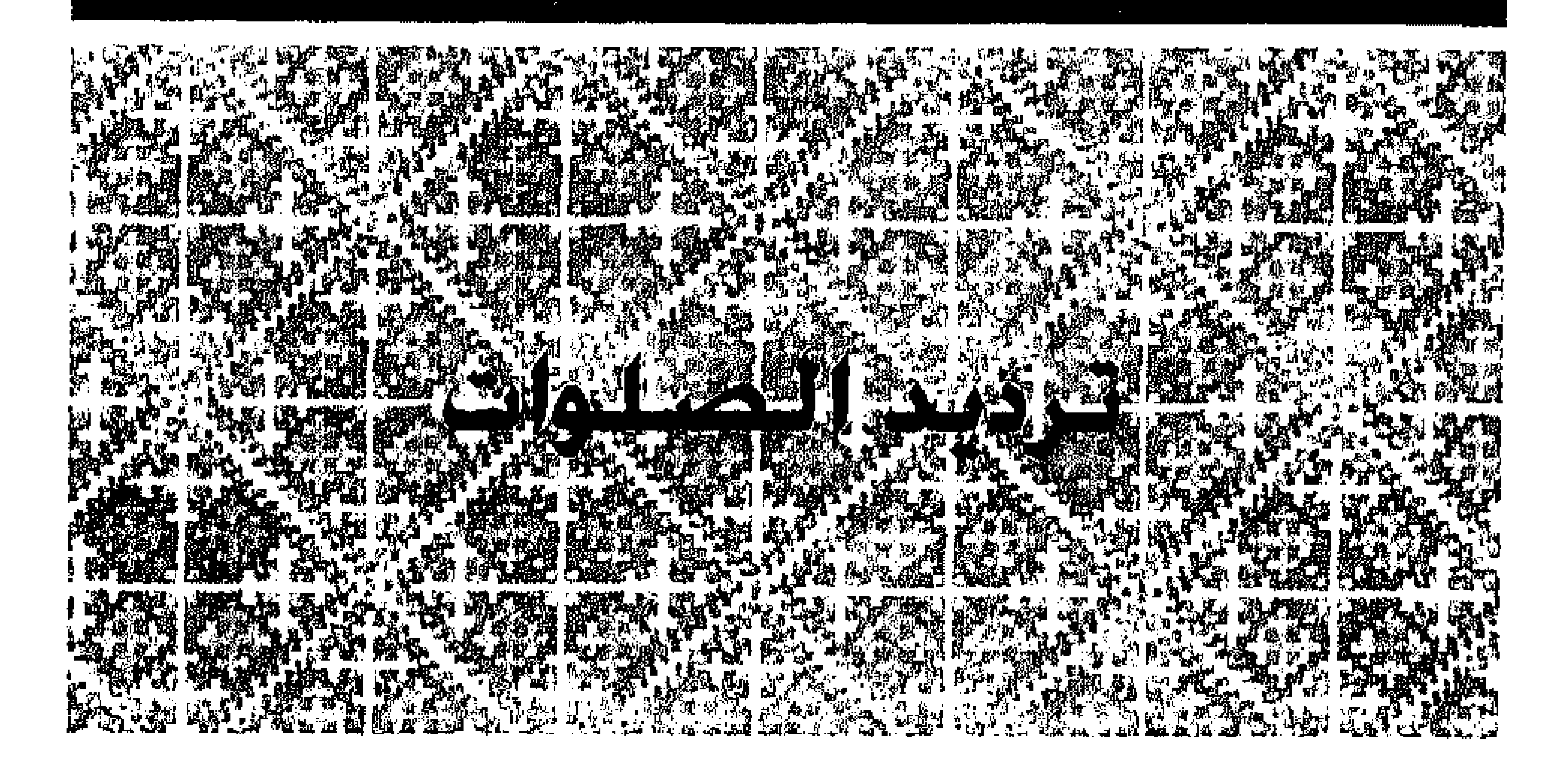
«الطريق للصلاة» لكى يكون سبب بركة لكل من يقرأه. ونطلب معونة الرب حتى نقدم للقارئ العزيز من كنوز خبرات الآباء الروحية.

ببركة صلوات العذراء القديسة مريم ورئيس الملائكة الجليل ميخائيل. وصلوات قداسة وغبطة البابا المعلم البابا شنوده الثالث قيثارة الروح القدس بتعليمه وارشاده وتشجيعه الدائم.

**القمص**

**إشعياء ميخائيل**

# الفصل الأول



# ترديد الصلوات

صلاة الأجبية

صلوات القديسين

صلاة القداس

ضرورة الفهم لكلمات الصلوات

أهمية المشاعر الروحية

ضرورة الجهاد والمثابرة

# الصلوات

١ يتحدث القديس ثيوفان الناسك عن المشاعر الروحية التى هى الخطوة الأولى التى يقتنيها الإنسان حتى يتذوق الصلاة ويصل الى روح الصلاة. فيقول [**حين تحضر هذه المشاعر فإن صلواتنا سوف تصير صلاة، ولكن حين تغيب هذه المشاعر فلن تحسب صلواتنا أنها صلاة**].

وتدور هذه المشاعر حول رجوع القلب الى الله. وهكذا فإن الحركة الأولى للروح هى دعوة القلب للرجوع الى الله، وعندئذ تصير الصلاة أمراً تلقائياً [**لا شئ يكون بسيطاً وطبيعياً اكثر من الصلاة حين يرجع القلب الى الله.**]



**أما النوع الأول من الصلوات التى يبدأ بها الإنسان فهو ترديد الصلوات:**

١ صلاة الأجبية.

٢ صلوات القديسين المدونه (مثل الصلوات المدونه فى نهاية الكتاب ومثلما سبق تجميعه فى كتاب روح النعمة والتضرعات).

٣ صلوات القداس فى الكنيسة.

وهنا ينصح القديس ثيوفان الناسك بأن نبدأ بهذا النوع من الصلوات التى نرددها. ولكنه إشترط أمرين من خلالهما نستطيع أن نقتنى روح الصلاة ونتذوق حلاوتها:

١ الأمر الاول هو فهم كلمات الصلاة.

٢ أما الأمر الثانى فهو الإحساس بكلمات الصلاة وتجاوب المشاعر معها.

وحين يتحدث ثيوفان الناسك عن صلوات الآباء القديسين مثل إفرآم السريانى ومكاريوس المصرى وباسيليوس الكبير ويوحنا فم الذهب فيقول عن هذه الصلوات أنها [ **تحوى قوة عظيمة**]. وحين نصلى صلواتهم فإننا نقترب من أصحاب هذه الصلوات وتسرى فينا بركتهم وقوتهم [ **فإن من يصلى صلواتهم بيقظة وانتباه فإنه سوف يختبر قوة الصلاة الأصلية التى (تمتد إلينا) حتى أن أرواحهم سوف تقترب الى أرواح أولئك الذين يصلون صلواتهم** ].

وسواء كنا نصلى صلوات الأجبية أو صلوات القديسين او صلوات القداس فإن ثيوفان الناسك يضع أمامنا ثلاثة تدريبات حتى نستوعب محتويات هذه الصلوات.



**التدريبات الثلاثة لترديد الصلوات:**

**أولاً: [ يجب ألا تبدأ فى الصلاة إلا بعد أن تهيئ نفسك للصلاة].**

**ثانياً: [ يجب ألا تتلوا صلواتك بلا مبالاة بل تفعل ذلك بانتباه وإحساس ].**

**ثالثاً: [ يجب ألا ترجع إلى مشغولياتك العادية للتو بعد الانتهاء من الصلاة ].**

✣ ويشبه ثيوفان الناسك عمل الصلاة بالقراءة والكتابة اللذين لا يأتيان فجأة بل يسبقهما مران وتعليم ويجب أن يسبقهما إستعداد أيضاً [ **فإذا جلسنا لكى نقرأ أو نكتب، فإننا لن نفعل ذلك فجأة بل إننا أولاً نهئ أنفسنا لكى نفعل ذلك. وهذا النوع من الاستعداد هو ما يجب أن نفعله أولاً بخصوص الصلاة وخاصة إذا كان**

**عملنا الحالى هو شئ يختلف عن الصلاة].**

✣ والاستعداد للصلاة هو إحساس بالخشوع والرهبة وإحساس بالإتضاع والإنسحاق وهذه هى البداية الحسنة التى يصفها القديس ثيوفان الناسك أنها نصف تكملة العمل **[والبداية الحسنة هى نصف تكملة العمل ].**

✣ أما الافكار التى تساعدنا على التهيئة للصلاة فيقول ثيوفان الناسك **[ وهكذا فى الصباح أو المساء قبل أن تبدأ فى ترديد صلواتك إجلس برهة أو قف لحظة أو أمش فترة، وهدئ عقلك وأبعده عن كل إنشغال عالمى، وفكر بعد ذلك فى ذاك الذى سوف توجه اليه صلواتك. ثم فكر من أنت؟ وقدم هذا التضرع لذاك الذى تصلى اليه. وأفعل ذلك لكى توقظ فى قلبك الشعور بالاتضاع والخشوع المملوء بالرهبة أثناء وقوفك فى حضرة الله].**

✣ وينصحنا ثيوفان الناسك فى صلواتنا فى المنزل أن تكون فى مكان مخصص للصلاة حيث توجد أيقونة [ **المسيح المصلوب - القديسة العذراء مريم حاملة للرب يسوع** ]. وأن تبدأ الصلاة بتقديم المجد لله...[ **المجد لك يا الله... أيها الملك السمائى.. روح الحق المعزى.. تعال وامكث فينا...** ].

✣ وينصحنا ثيوفان الناسك أن نردد كلمات الصلاة بدون تسرع وبصوت مسموع حتى نستطيع أن نتعمق فى كل كلمة وأن نستحضر معنى كل كلمة من كلمات الصلاة فى قلوبنا. وأن نصحب ذلك بالانحناء والسجود.

٤ فهم نصوص كلمات الصلاة:

✣ يقول ثيوفان الناسك [إن عمل الصلاة مرضى عند الله حين تتعمق فى كل كلمة من كلمات الصلاة وأن تدخل معنى كل كلمة الى قلبك. وهذا هو فهم ما تقوله وعندئذ تختبر ما تفهمه] وحين نفهم كلمات الصلاة فإننا [نصل الى قمة الصلاة وعندئذ تصير الصلاة مثمرة وفعالة].

٥ وبخصوص الإحساس والشعور بالصلاة فيقول ثيوفان الناسك [حينما تردد: طهرنى من كل دنس: أختبر بشعورك ما هو دنسك الخاص وإرغب أن تكون طاهراً. وصلى برجاء الى الله من اجل ذلك].

✣ ويستمر قائلاً [وعندما تردد (الصلاة الربانية) وتقول

**لتكن مشيئتك، عندئذ إخضع هدفك للرب وهئ نفسك لكى تقبل بإرادتك كل شئ سوف يرسله لك الرب ].**

فإذا فعلت هكذا فى كل كلمة من كلمات الصلاة (الفهم والشعور) فإنك سوف ترددها بالطريقة الصحيحة.

٦ ولما كانت هناك كلمات كثيرة من كلمات الصلاة (سواء صلوات الأجبية أو صلوات القديسين أو صلوات القداس) غير مفهومة وأحياناً نرددها بدون فهم. فإن القديس ثيوفان الناسك ينصحنا أن نقرأ كلمات الصلاة فى وقت آخر غير وقت الصلاة ونحاول أن نفهم معنى الكلمات (ولو أدى الأمر إلى سؤال الآخرين أو قراءة المعانى للكلمات).

**[ قبل أن تصلى أقرأ الصوات التى سوف تستخدمها. وتأكد أنك فاهم وشاعر بكل كلمة من كلمات الصلاة لكى تعرف مايجب أن يكون فى قلبك من ناحية كل كلمة من كلمات الصلاة ].**

**٧** ولقد عالج القديس ثيوفان الناسك موضوع الطياشة والسرحان وقت الصلاة وخصوصاً صلاة الترديد بما يلى:

**أولاً** : الجهاد واليقظة **[ إستدع عقلك وافعل ذلك مرة ومرات بينما يطيش العقل بعيداً وانت تردد صلواتك ].**

**ثانياً**: إعادة الصلوات (خصوصاً صلوات الأجبية أو صلوات القديسين، لأن صلوات القداس لاتصلح أن نعيدها

لارتباطها بصلوات الكاهن والشعب).

[ **لا تنسى أن تعيد وتردد ما سبق أن قلته. ولو حدث أن العقل طاش أكثر من مرة، أعد ذلك الجزء الذى تردده مرة ومرات حتى نقول ذلك الجزء بشعور وفهم** ].

**ثالثاً:** وأكثر الأمور التى تساعد على عدم السرحان هو تهيئة الإنسان للصلاة قبل الصلاة، فلا يصلح بعد مناقشات طويلة وعنيفة أن نقف ونصلى. والتهيئة تكون بقراءة روحية أو ترنيمة أو تأمل.

**رابعاً:** حفظ كلمات الصلاة [**ومن الأفضل أن تحفظ كل كلمات الصلاة عن ظهر قلب** ].

[**وإذا سلكت بهذه الطريقة فإنه سيكون سهلاً عليك أن تفهم وتشعر بكلمات الصلاة حين تصليها** ].

## ٨ نصائح القديس ثيوفان الناسك لنجاح الإنسان فى ترديد الصلوات:

**أولاً** : لا يحدد الإنسان قانوناً للصلاة بمفرده بل يكون بمشورة الأب الروحى. وهو هنا يعتبر المشورة بركة حين يقول [ **أطلب بركة أبيك الروحى فى هذا الأمر** ] ويجب ألا يكون القانون طويلاً مرهقاً حتى لا تتسرع فى ترديده فقط من أجل الانتهاء منه بل يكون مناسباً لظروفنا اليومية.

**ثانياً**: الاهتمام بروح الصلاة وتذوق الكلمات والتأمل فيها أفضل بكثير من الاهتمام بالقانون نفسه، ولو أدى الأمر إلى إستيعاب الوقت كله فى الصلاة والتأمل والشبع بالصلاة دون إكمال القانون، فلا يهم!! [ **ركز إنتباهك على كلمات الصلاة وأشعر بها وإطعم نفسك بكلمات الصلاة**

وبالأفكار التى تنبع منها ولا تتسرع أن تنتقل من هذه الحالة. حتى ولو لم يتبق لك وقت بعد. فإنه من الأصلح ألا تكمل قانونك من أن تترك عقلك منحرفاً. فإن هذا سوف يقدسك ويستمر معك كاستمرار الملاك الحارس معك. وهذا يعنى أن روح الصلاة بدأت تتغلغل فيك. ولسوف يقودك هذا الى الرجاء الذى يشبع ويقوى فيك روح الصلاة ].

**ثالثاً:** إنه أمر هام جداً بعد الانتهاء من الصلاة، ألا ترجع إلى الانشغالات والاهتمامات والهموم. بل يلزم أن تمضى فترة من الوقت تستمتع بما أخذته من بركة الصلاة والوقوف فى حضرة الله [ **وأخيراً بعد أن تنتهى من تلاوة صلواتك فلا تسرع للتو أن تصنع أى شئ آخر. قف لبرهة وفكر فى**

**ما يجب أن تفعله. وحاول ان تحفظ فى قلبك ما أعطى لك من إحساس وقت الصلاة ].**

وهذا هو ما قاله القديسون [ **إن الذى يتذوق الحلاوة لا يريد ان يتذوق أى شئ مرّ ].**

**٩ خاتمة الفصل الأول:**

إن الذى يصلى بوعى يصل إلى حلاوة الصلاة.

وتذوق حلاوة الصلاة يقودنا الى روح الصلاة.

وهذا هو ما سوف يعلمنا إياه القديس ثيوفان الناسك.

✢ [ **ولو أنك اتبعت هذه القواعد القليلة فإنك بسرعة سوف تقتنى ثمار هذا الجهاد ].**

✢ [ **وكل تكرار للصلوات حسب هذه القواعد فإنه سوف يترك علامة للصلاة فى النفس. وإستمرار هذه القواعد سوف يجعل الصلاة تتعمق فى النفس،**

والمثابرة فى هذه الممارسة سوف تؤسس روح الصلاة ].

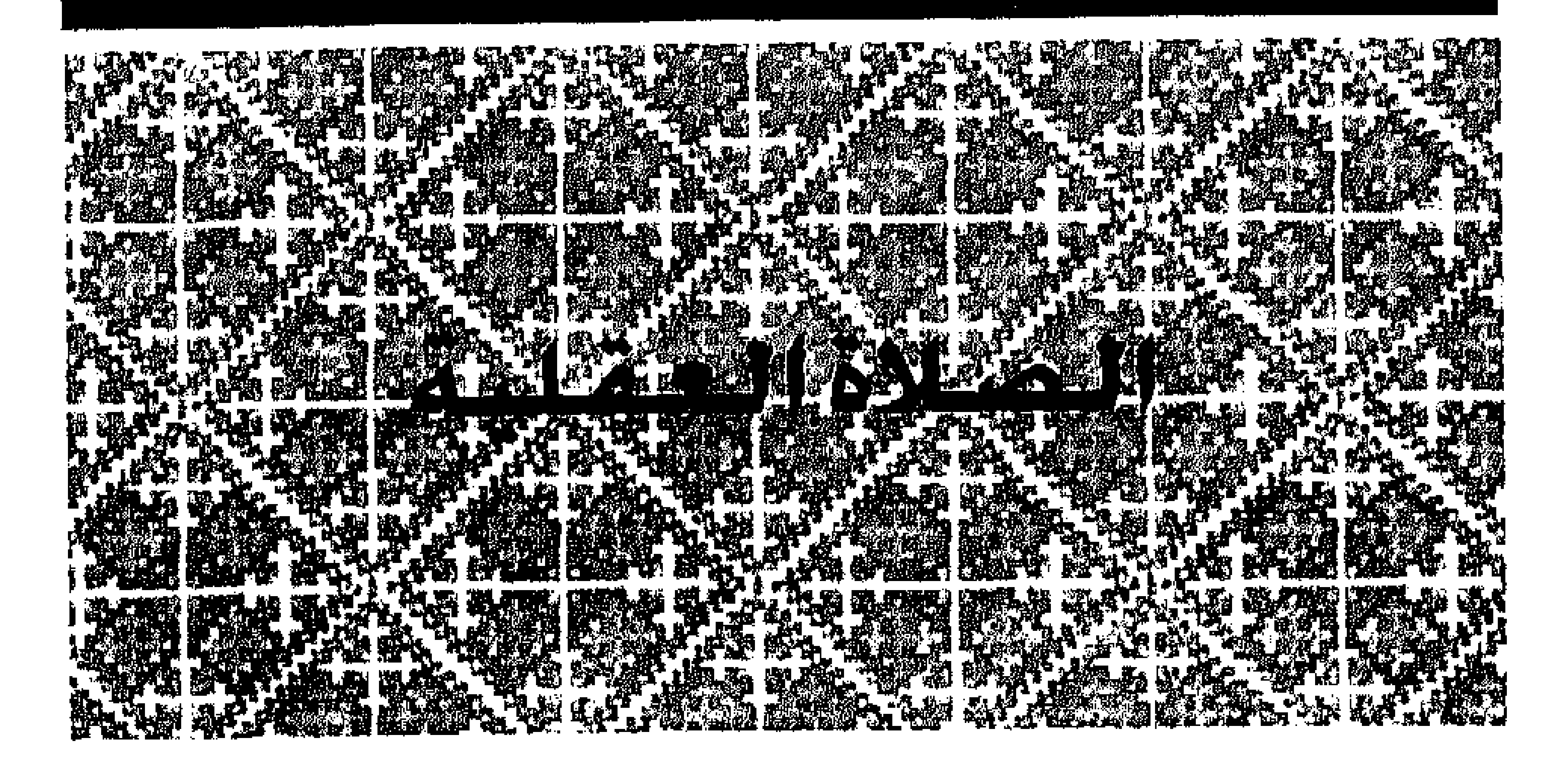
✣ [ وهنا أكون قد أعطيتك العناصر الأساسية لتدريب الروح فى الصلاة وفقاً للهدف من الصلوات المقروءة التى نتلوها فى البيت وفى الكنيسة صباحاً ومساءً].

✣ [ ليت الرب يمنحك ذلك بصلوات أمه الكلية الطهر].

✣ [ وليس هذا هو كل شئ ولسوف أخبر بمثال آخر].



# الفصل الثانى



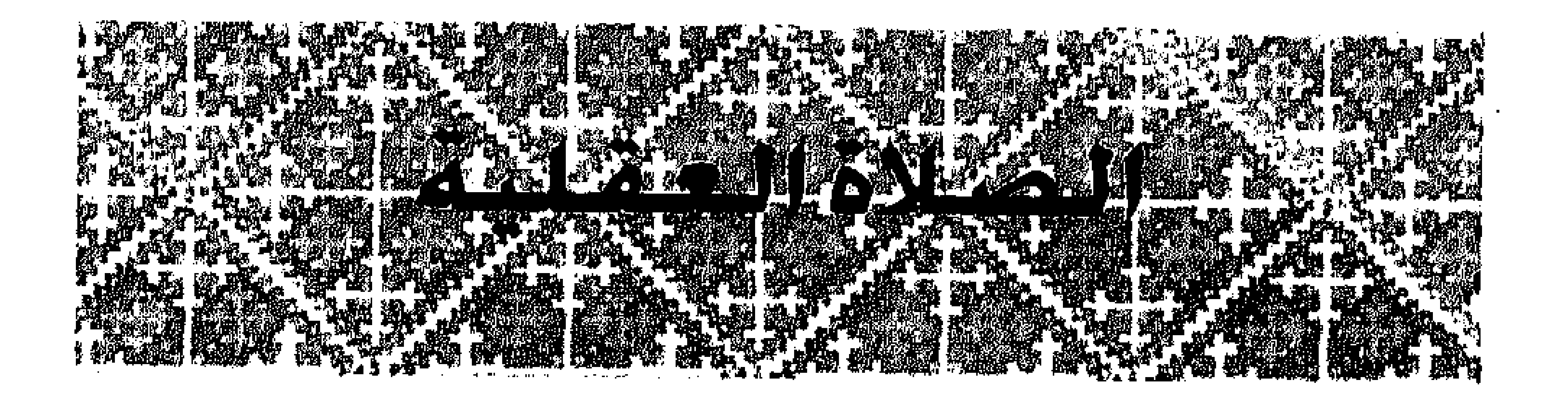
# الصلاة العقلية

صلاة القلب (الصلاة القصيرة)

تمجيد الله خلال اليوم

التأمل فى أعمال الله وصفاته

شركة الإنسان مع الله طوال اليوم




## ١ صلوات الترديد خطوة نحو صلاة القلب:

يتحدث القديس ثيوفان الناسك عن الصلاة العقلية كخطوة ثانية بعد الخطوة الأولى التى هى ترديد الصلوات من كتاب الصلوات. ويدعونا بعدم الإكتفاء بالخطوة الأولى. وعدم التوقف عندها.

**✣ [إن ترديد الصلوات (الأجبية - صلوات القديسين - صلوات القداس) هى بداية للصلاة ولكنك تحتاج أن تسير أكثر للأمام ].**

**✣ [ عندما نعتاد ان نرفع آذاننا وقلوبنا إلى الله مستخدمين هذه المعونة التى أعطيت لنا من آخرين**

**فإننا عندئذ سوف نحاول أن نقدم لله شيئاً من عندياتنا. بأن نتحدث من كلماتنا مع الله وأن نرفع أنفسنا اليه وأن نفتح ذواتنا له. وأن نعترف له بضعفاتنا وبأحتياجات أنفسنا ].**

✢ يُشّبه ثيوفان الناسك ترديد الصلوات بتعليم اللغة، أما الصلاة العقلية والصلاة الدائمة (التى سوف يتحدث عنها فى الفصل التالى. فهى تشبه التحدث باللغة التى سبق وأن تعلمناها. وهذا ما يقوله [ **إن طريقة تعلم اللغة هى أن نتعلم الكلمات أولاً ثم تركيب الجمل... ولكن لا تستطيع أن تتوقف عند هذا الحد، ولكنك سوف تبدأ من هذه الأساسيات (ترديد الصلوات) لكى تتحرك للدرجة التى يمكنك فيها أن تتحدث بطلاقة فى اللغة التى درستها ].**

✢ [ **بعد أن تعودنا أن نردد صلواتنا من الكتاب**

مستخدمين الصلوات التى وصلتنا من الرب (المزامير) ومن الآباء القديسين الذين أكملوا فن الصلاة. فإننا يجب ألا نتوقف عند هذا الحد ولكن من الضرورى أن نمتد بأنفسنا إلى أكثر من هذا... ].

✣ [ إن إعتياد استخدام كتاب الصلوات بخشوع وبإنتباه وتوقير سوف يقودنا للصلاة. وبنفس الطريقة التى تنبع بها الماء لكى تملأ الوعاء، فإن الصلاة تفيض بغزارة من القلب الذى إمتلأ بالأشواق المقدسة التى نبعت من عادة الأنتظام فى ترديد الصلوات اللفظية ].



**ما هى الصلاة العقلية:**

يتحدث ثيوفان الناسك عن الخطوة الثانية فى فن الصلاة، ألا وهى صلاة العقل التى تتضمن ثلاثة أنواع من الصلاة:

**أولاً** : صلاة القلب. حيث تقدم صلاة قصيرة نابعة من القلب لطلب معونة الله حسب احتياجاتنا فى اللحظة الخاصة.

**ثانياً**: تمجيد الله خلال اليوم بأن نفعل كل شئ حتى لو كان عملاً بسيطاً لأجل مجد الله. وذلك تطبيقاً لوصية الرسول بولس:

«فإذا كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئاً فأفعلوا كل شئ لمجد الله»
(١كو١٠: ٣١)

**ثالثاً**: التأمل فى أعمال الله وصفاته.



**هدف الصلاة العقلية:**

هو دوام الشركة مع الله خلال اليوم. لأنه لو إكتفينا بالشركة مع الله خلال الصلاة الصباحية والمسائية فقط فإننا

سوف نفقد تذوق الصلاة، علاوة على سقوطنا فى الخطية نتيجة إنعدام شركتنا مع الله خلال يومنا . وهذه أقوال ثيوفان الناسك فى ذلك الموضوع:

✣ [إن كثيرين يستخدمون كتاب الصلوات لسنين عديدة ولكنهم لم يدركوا صلاة القلب. والسبب فى ذلك هو أن الوقت الوحيد الذى يرفعون فيه قلوبهم لله هو وقت ممارسة قانون الصلاة فى الصباح فقط. ويظنون أن علاقتهم بالله قد أكملت وأنهم قد أتموا واجباتهم، ثم يقضون باقى وقتهم فى الأعمال الأخرى دون ان يرجعوا لله. وحين يأتى المساء يظنون انه قد جاء الوقت لكى يرجعوا الى الله ].

✣ [ وحتى لو كان لهم تدبير حسن مع الله فى الصباح فإنه سوف يتبدد مع الأعمال المتعددة التى يمارسونها خلال اليوم. وهذا هو السبب الذى يجعلهم بلا رغبة

(فى الصلاة) وقت المساء، لأنهم فقدوا ضبط النفس (خلال اليوم) وأصبحوا غير قادرين على الاعتياد ولو لفترة قصيرة (للشركة مع الله) وهذا فإن الصلاة لم تعد سهله بالنسبة لهم ].

❖ [ وهذا هو الخطأ الشائع الذى يجب أن نصلح من شأنه. ويجب على الإنسان أن يرجع الى الله ليس فقط وقت الصلاة ولكن طوال اليوم على قدر الأمكان. وبذلك يستطيع الانسان أن يقدم لله ذبيحة دائمة غير متوقفة ].

٤ وها نحن نتحدث الآن عن الأنواع الثلاثة من صلاة العقل التى تقودنا إلى تذكار الله طوال اليوم (الصلاة القصيرة - تمجيد الله - التأمل فى أعمال وصفات الله):

**أولاً : الصلاة السهمية:**

هكذا يسميها البعض لأنها مثل السهم السريع الهادف الذى يصيب الفريسة. وهذا ما يعلمنا إياه القديس ثيوفان الناسك بخصوص صلاة القلب:

**☩ [إبدأ خلال اليوم على قدر إمكانك بأن تطلب الله من القلب بكلمات قليلة وفقاً لاحتياجاتك حسب الظروف المناسبة المحيطة بك].**

**☩ [... حين تريد أن تبدأ فى عمل قل "يارب باركنا"... وحين تكمل العمل قل "المجد لك يارب"...**

**وقل هذه الكلمات ليس فقط بلسانك ولكن إجعلها من القلب بإحساس حقيقى...**

**وحينما تهاجمك الشهوات قل "إنقذني يارب لئلا أهلك وحينما تهزمك أفكار الظلمة المحيرة أصرخ**

لله قائلاً "إخرج نفسى من الحبس".

وإذا إنجذبت لأحد الأعمال الخاطئة صل إلى الله قائلاً: "إرجعنى إلى الطريق أيها الرب" أو تقول "لا تدع خطواتى تزل" واذا ضايقتك الخطية وزرعت فيك اليأس فأصرخ مع العشار "اللهم ارحمنى انا الخاطئ".

إفعل هكذا فى كل وضع. أو قل حسبما تستطيع "اللهم أرحمنى" أو قل "يا أم الله القديسة مريم (أطلبى الى الله) لكي يرحمنى" "أحرسنى أيها الملاك الحارس"... ].

✣ [ إجعل توسلك (إلى الله) بمثل هذه الكلمات. وكرر ذلك كثيراً حسبما تستطيع. وحاول بكل طريقة أن تتأكد بأن كل توسل صادر من القلب. وكأن القلب يعتصر لكى يخرج هذه الكلمات ].

✣ [ ولو أنك فعلت هكذا، فإنك سوف تستطيع أن تتعود بإرادتك أن ترفع قلبك وسوف ترجع إلهه باستمرار، وسوف تصلى دائماً. وهذه المثابرة المتكررة سوف تقودك لكى تزرع فى قلبك عادة الحديث المستمر مع الله ].

✣ [ وهكذا (ترديد الصلوات القصيرة حسب إحتياجنا) سوف يجعلنا نرجع إلى الله بخوف ونتوسل إليه من أجل المعونه والاستنارة ].

✣ [ وبهذا سوف نمارس فن الصلاة بأن نرفع النفس الى الله باستمرار ].

**ثانياً: تمجيد الله خلال اليوم.**

إن الأحداث التى تمر خلال يومنا، أو الأعمال التى نؤديها ممكن أن نحولها لمجد الله. وهذا هو التدريب الثانى من

تدريبات صلاة العقل التى يعلمنا اياها القديس ثيوفان الناسك حسب اقواله هذه:

✣ [ يجب ان ترجع النفس كل شئ لمجد الله بأن تنسب إليه كل عمل سواء كان عملاً كبيراً أم بسيطاً].

✣ [ يجب أن نعمل لكى نكمل وصية الرسول بولس: "فإذا كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئاً فأفعلوا كل شئ لمجد الله" - اكو١٠:٣١

وذلك بأن نعمل كل شئ لمجد الله حتى الأكل والشرب، وعندئذ سوف نذكر الله بدون توقف مهما كان العمل الذى نعمله ].

✣ [إن تذكار الله طوال اليوم سوف يحفظنا من الخطأ وسوف يقودنا (تذكار الله الدائم) بأن نهتم ألا نخطئ فى أى ظرف من ظروف حياتنا ضد الله ].

**✣ [ويجب أن نفعل ذلك (كل عمل) من أجل مجد الله. ويجب أن نمارس ذلك منذ الصباح الباكر خلال أعمالنا الاعتيادية التى قد تستمر حتى المساء (وقت الصلاة) ].**

**ثالثاً: التأمل فى أعمال الله وصفاته:**

وهذا التدريب الثالث هو النوع الثالث من صلاة العقل بعد الصلوات القصيرة وتمجيد الله خلال أعمالنا. وكما يقول ثيوفان الناسك إن التأمل هو التفكير العميق فى أحد الموضوعات وهنا يضع أمامنا ثيوفان الناسك أعمال الله وصفاته كمجال لهذا التأمل ويقترح أن يكون وقت التأمل هو فى الصباح الباكر عقب الصلوات الصباحية.

وهذه أقواله فى ذلك التدريب:

**✣ [ التأمل هو التجاوب الخاشع مع أعمال الله**

وأحساسنا تجاه هذه الأعمال والتأمل فيها ].

✣ [ أما صفات الله التى يضعها أمامنا ثيوفان الناسك فهى :

- صلاح الله - الله كلى القدرة

- عدل الله

- تدبير الله لخلاصنا خلال التجسد

- حكمة الله - رحمة الله

- عظمة الله - كلمة الله

- رعاية الله - الأسرار المقدسة

- ملكوت السموات ].

[ هذه الموضوعات وما تعكسه على نفسك سوف تملأك بالخشوع تجاه الله وسوف تكتشف أنك محاط بمراحم الله فى جسدك وروحك. ولسوف تتحدث مع الله بعد ذلك لتتقدم له الشكر بشعور الاتضاع

**(والإحساس بعدم الاستحقاق ].**

✣ إن التأمل فى صفات الله سوف يقودنا للتوبة وعدم التورط وهذا هو ما يقوله ثيوفان الناسك.

**أ - [ إذا ما بدأت تتأمل فى عدل الله فإنك سوف تتأكد انه لن توجد أى خطية مستثناة من عقاب الله. وعندئذ سوف تجاهد لكى تطهر نفسك بتأنيب الضمير وتوبتك أمام الله ].**

**ب- [ إذا ما بدأت تتأمل فى قدرة الله الكلية فإنك سوف تتأكد أنه لا يوجد أى شئ فى نفسك مخفياً عن عينيه وسوف تجاهد لكى تنبه عقلك وقلبك (بتذكار الله الدائم) ولن تخطئ ضد رؤية الله لك ].**

✣ **[ ومهما كانت كمية الصفات الإلهية التى تأملت فيها فإن نفسك سوف تقتنى الخشوع الذى تقدمه**

لله. وهذه هى الطريقة البسيطة ان تتعلم النفس كيف ترتفع (عن الأرضيات) لتحيا فى حضرة الله ].

✣ أما وقت التأمل وكيفيته فيتحدث عنه ثيوفان الناسك هكذا :

أ- [ وأنسب وقت هذا التأمل هو وقت الصباح بعد الصلوات الصباحية. قبل ان تشغل النفس بالاهتمامات والانشغالات ].

ب- [ بعد أن تنتهى من صلواتك (الصباحية) أجلس وعقلك مازال مستنيراً بالصلاة. وابدأ بالتأمل فى أعمال الله وصفاته. فى كل يوم خذ صفة معينة، وفى اليوم التالى صفه أخرى وهكذا وعندئذ سوف تدخل فى اكتشاف خطة الله وأعماله الخالقة أو معجزاته أو آلام الرب المخلص لنا. وبذلك سوف تتحرك قلوبنا

**ونفوسنا لمصدر الصلاة ].**

ثم يلخص لنا ثيوفان الناسك صلاة العقل فى التدريبات الثلاثة:

١- أصرخ الى الله بأستمرار فى توسلات قصيرة.

٢- حَوِّل كل عمل لمجد الله.

٣- إجلس بعض الوقت كل صباح وتأمل أعمال الله وصفاته

**٥** **أما شروط صلاة العقل** فإن ثيوفان الناسك يجملها فى كلمتين فقط، ولكنها تحوى الكثير من المعانى [ **... فقط الرغبة والقصد ضروريان جدا وعندئذ سوف تتزايد الثمار فى نفوسنا ].** ويقول ان هذا ليس صعباً او مستحيلاً [ **وكل هذا ممكن أن يحدث مع كل أحد ولا يحتاج إلى جهاد فائق ( عن الامكانيات البشرية العادية ) ].**



**أما ثمار الصلاة العقلية:** وبركاتها فيجملها القديس ثيوفان الناسك فيما يلى:

أ - [ **إذا فعلت هكذا سوف تستمر فى تذكار الله باستمرار** ].

ب- [ **وباستمرار التأمل فى (صفات وأعمال) الله فإنك سوف تعمل حساباً لله وسوف تعمل لحساب مجده فى كل عمل من أعمالك الداخلية (الباطنية) أو الخارجية** ].

جـ- [ **وسوف تصلى النفس بإستمرار وتتألق بالصلاة وسوف تنبع من هذه النفس علامات الدهش**[1] **فى الصلاة** ].

د- [ **إن كل قاعدة من هذه القواعد الثلاثة (الصلاة القصيرة - وتمجيد الله - والتأمل) سوف تحركنا نحو الله. وهذا أشبه بالوصول الى قمة الجبل وسهل**

**جداً أن تصل إلى قمة الجبل حيث الصلاة بجدية (بدون أى عائق) ].**

**هـ- [ ولسوف تحيا النفس فى جبل الله. حيث تدخل باستمرار (إلى حضرة الله) عقلياً وقلبياً ].**

٧ ويتحدث ثيوفان الناسك عن الحروب والعوائق التى تحارب النفس التى تجاهد فى صلاة العقل فيقدم لنا النصح الآتى:

**[إن ثقل الأفكار العالمية والشهوات تحاول أن تجذب النفس وتحدرها لأسفل ولكن هذه التدريبات الثلاثة (الصلاة القصيرة - وتمجيد الله - والتأمل فى اعمال الله وصفاته) سوف تحاول أن تفصل النفس تدريجياً عن الأرضيات. وشيئاً فشيئاً سوف تفصلها نهائياً ].**

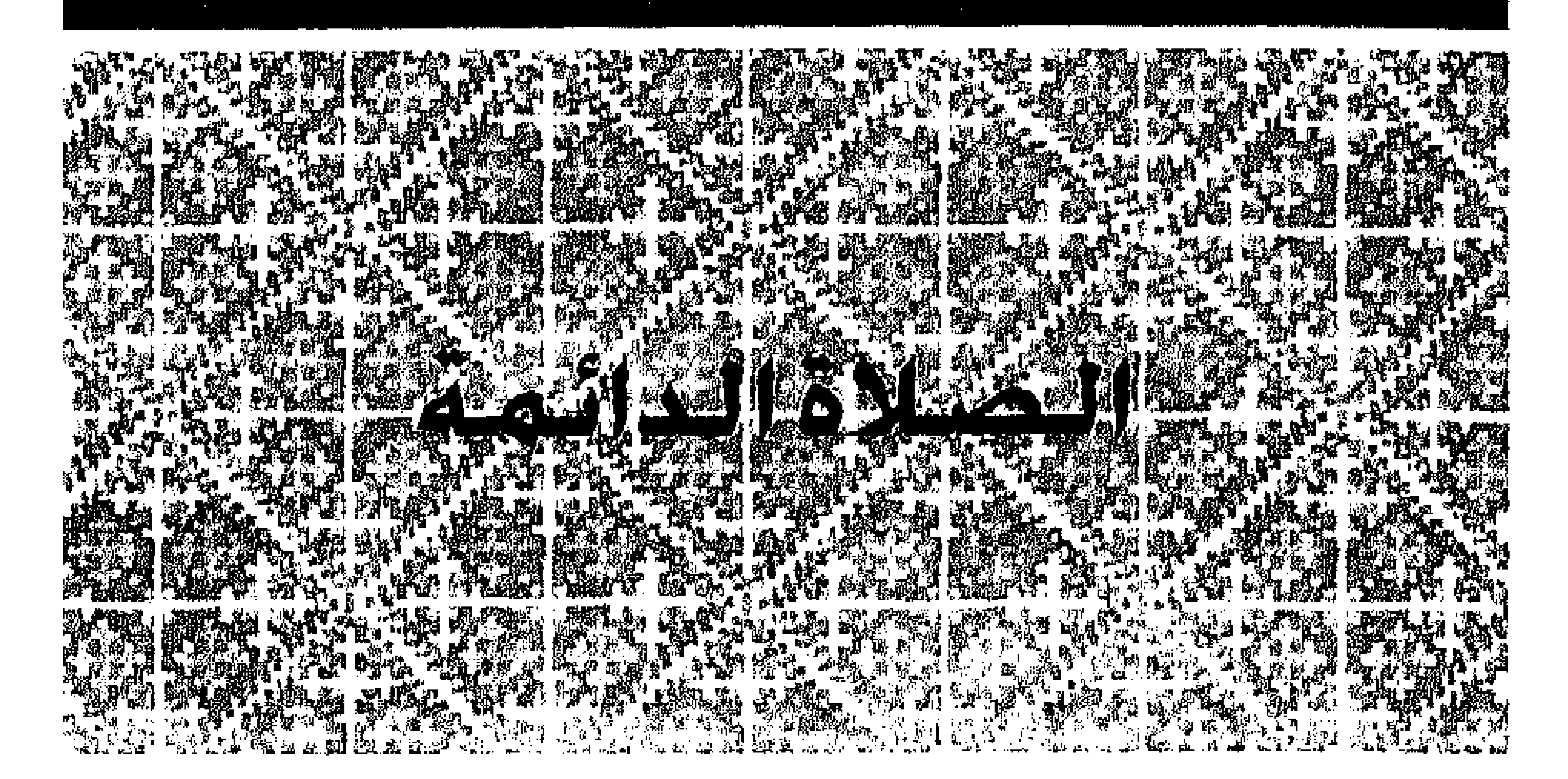
٨ أما بركة صلاة العقل فيضعها أمامنا القديس ثيوفان الناسك فى اختبار رائع حيث تصل النفس إلى مشاركة الملائكة والقديسين فى الحياة فى حضرة الله... أليست هذه هى الأبدية... نعم إن الصلاة هى سبق تذوق الأبدية ونحن مازلنا فى الجسد حتى إذا ما خلعنا هذا الجسد نبدأ فى أفراح الملكوت:

**[ وحين يحدث هذا (إختبار صلاة العقل) سوف تدخل النفس الى المقادس العلوية، وتحيا هناك بالإحساس والفكر وبكل جوا بها بعد ذلك. ولسوف تحسب مستحقة أن تقف فى حضرة الله وتقيم حيث الملائكة والقديسين ].**

✣ وأخيراً إن صلوات القديسين تمنحنا المعونة لكى ندرك ونختبر ذلك.

[ ليت الله فى صلاحه يمنحكم جميعاً هذا ].

## الفصل الثالث




# الصلاة الدائمة

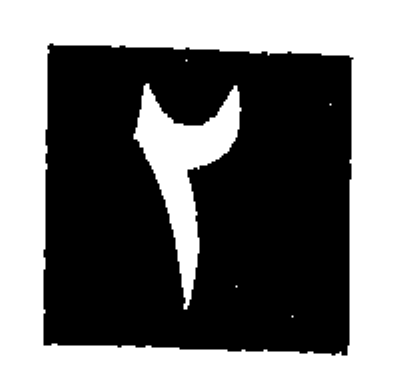
تذكار الله الدائم

الوجود في حضرة الله

الحرارة الداخلية

# الصلاة الدائمة

١ [ يتحدث القديس ثيوفان الناسك عن الصلاة الدائمة أنها ثمرة من ثمرات الجهاد والمواظبة على الصلاة اللفظية والصلاة العقلية. ويقول أن الصلاة اللفظية حيث ترديد الصلوات التى لآخرين والصلاة العقلية حيث تقديم التوسلات الدائمة من القلب وارجاع كل شئ ليد الله هى الطريقة الى الصلاة الحقيقية. وما الصلاة الحقيقية إلا الصلاة الدائمة هناك درجة ثالثة من الصلاة. تعتبر أنها هى الصلاة الحقيقية لأن النوعين الأولين هما مجرد استعداد للصلاة ].



أما الصلاة الدائمة فهى كما يشرحها القديس ثيوفان الناسك لها علامات ثلاث:

أ- تذكار الله الدائم الذى لا ينقطع.

ب- الوجود الدائم فى حضرة الله طول اليوم.

جـ- الحرارة الداخلية المتقدة باستمرار.

ومن أحاديث ثيوفان الناسك تعلمنا أن تذكار الله الدائم والوجود المستمر غير المنقطع فى حضرة الله هما ثمرتان من ثمار الجهاد والمواظبة على ترديد الصلاة وكذلك المثابرة فى صلاة العقل. أما الحرارة الداخلية المتقدة التى تحركنا لتذكار الله والوجود فى حضرته فهى هبه من الله كأنها أكليل للجهاد السابق.



والقديس ثيوفان الناسك يضع أمامنا (ما قيل عن الصلاة فى كلمة الله المقدسة) وها هى كما أوردها خلال أقواله:

✠ «أصحوا وأسهروا لأن إبليس خصمكم كأسد زائر يجول ملتمساً من يبتلعه هو»

١ بط٥ :٨

✠ «واظبوا على الصلاة ساهرين فيها بالشكر مصلين فى ذلك لأجلنا نحن أيضاً ليفتح الرب لنا باباً للكلام لنتكلم بسر يسوع المسيح الذى من اجله أنا موثق ايضا» كولوسى ٤ :٢-٣

✠ «مصلين بكل صلاة وطلبة كل وقت فى الروح وساهرين لهذا بعينه بكل مواظبة وطلبة لأجل جميع القديسين» أف ٦ :١٨.

✠ «لأنكم قد مُتم وحياتكم مستترة مع المسيح فى الله» كو٣ :٣.

✠ «أما تعلمون أنكم هيكل الله وروح الله

يسكن فيكم» ١كو٣: ١٦.

٤ ويتحدث ثيوفان الناسك عن الصلاة الدائمة فيقول:

✣ [ الصلاة الدائمة هى رجوع العقل والقلب لله بأستمرار ].

✣ [ الصلاة الدائمة تكون مصحوبه بالحرارة الداخلية (التى يسكبها الروح فينا) ].

✣ [ الصلاة الدائمة هى قمة الصلاة التى يجب أن نصل اليها والهدف الذى يصبو نحوه كل عمل من أعمال الروح. وهذا ما يجب ألا يغيب عن بالنا قط. وبدون ذلك فإننا نتعب بلا فائدة فى عمل الصلاة ].

✣ [ الذى ينال هذه (الصلاة الدائمة) هو الذى يصير حقيقة رجل صلاة ].

✣ [ يجب ان نصنع هنا على الارض ما تصنعه الملائكة والقديسين فى السماء ويجب أن نعتاد على الصلاة الملائكية حيث يكون القلب فى حضرة الله ] .

✢ [وهذا يحدث (الصلاة الدائمة) حينما تصير الروح منفصلة عن كل شئ ثم تدخل الى ذاتها وتصلى الى الله بالحرارة الحقيقية وفى هذه الحالة فقط ينزل الروح ليصحب الصلاة ونصير عندئذ حالة من حالات الصلاة الدائمة ].

**٥** أما كيف يصل الأنسان الى الصلاة، فهو ما يجيب عنه ثيوفان الناسك في هذه الأقوال:

✢ [ إذا جاهدت بشدة وبدون توقف عن الصلاة وبحماس دائم وبكل رجاء لكى تصل إلى أرض الموعد التى هى حرارة الروح فإنك بالتأكيد سوف تنال ما تطلبه ].

✢ [ إن القديس مقاريوس المصرى قد أختبر هذا العمل ونال ثمرة الصلاة وشهد عن ذلك بقوله "إذا لم يكن لديك صلاة، جاهد فى الصلاة، والرب سوف يرى عملك،

وسوف يمنحك هذه الصلاة (الدائمة) بسبب صبرك ومثابرتك وكذلك بسبب رغبتك القوية لهذه البركة"].

✣ [ الجهاد سوف يوصلك بعد مدة ولكن حين تتقد فيك النار التى تحدث عنها الرب "جئت لألقى ناراً على الأرض. فماذا أريد لو أضطرمت" لو١٢:٤٩. وعندئذ ينتهى الجهاد وتصير الصلاة (الدائمة) سهله وتصليها بحرية وتصير مصدر تعزية ].

✣ [ لا تظن ان هذا (الصلاة الدائمة) وصف لدرجة عالية لا يصل اليها الناس فى الحياة المعتادة. لا !! إنها حقيقة درجة عالية ولكن يمكن للكل أن يصل اليها حيث يشعر كل أحد بحرارة الصلاة والعبيق الذكى لرائحتها ].

✣ [ وهذه (الصلاة الدائمة) تحدث حينما تصير الروح

منفصلة عن كل شئ (عالمى) وتدخل الى ذاتها ثم تصلى الى الله بالحرارة الحقيقية. وفى هذه الحالة فقط ينزل الروح ليصحب الصلاة وتصير (الصلاة) حلاوة دائمة ].

✢ [ وكما قلت سابقاً ان الطريق الى ذلك هو أن يبذل جُهداً فى الصلاة].

✢ [ والجهاد فى الصلاة يتطلب جهاداً ومثابرة فى الدرجتين اللتين سبق الحديث عنهما وهما الصلاة اللفظية (ترديد الصلوات) بالأحساس والأنتباه ثم تعليم النفس أن تصعد إلى الله خلال التأمل فى الأمور الإلهية (الأعمال والصفات الأهلية) وارجاع كل شئ لمجد الله وكذلك التوسل الى الله (بصلوات قصيرة) من كل القلب ].

٦ أما كيفية الجهاد الذى يوصلنا إلى الصلاة الدائمة. فيشرحه ثيوفان الناسك أنه المثابرة والرغبة المستمرة طوال اليوم فيما بين صلاة الصباح وصلاة المساء حتى لا تبرد النفس من ترك صلاة العقل، علاوة على الأمانة في صلاة المزامير صباحاً ومساءً. وهنا نحن نقترح وقفة ثالثة في منتصف النهار أو بعد الظهر لممارسة صلاة ثالثة من صلوات الأجبية. وهذا هو ما يقوله القديس ثيوفان الناسك عن الجهاد الروحى فى صلاة العقل ما بين صلاة الصباح وصلاة المساء:

**✣ [نحن نصلى صباحاً ومساءً، والوقت بينهما طويل. ولو أننا التجأنا الى الله فى هذه الأوقات فقط. فإن الوقت الآخر سيكون مبعثراً (أى بعيداً عن الله) وحين يأتى وقت صلاة المساء فإن النفس سوف تكون باردة وفارغة ومشتتة ولن تستفيد شيئاً. وسيكون الجهاد (صلاة**

الصباح والمساء) بلا ثمر وبلا نتيجة....

... ولكن اذا زادت صلواتنا أكثر من صلاة الصباح والمساء وكان لنا إنتباه وإحساس وقمنا بالتوسل لله فى صلوات قصيرة ومارسنا التأمل فى أعمال وصفات الله وارجعنا كل شئ لمجد الله وبإختصار اذا ملأنا الوقت بين الصباح والمساء وبين المساء والصباح بالصلاة فإن هذا سوف يجعلنا نقترب من الصلاة الدائمة كلما كررنا ذلك...]

☩ [ وهذا الجهاد لا يمكن إغفاله لأنه سوف يقودنا الى حياة الصلاة الدائمة ].

☩ [ إذا قمت بهذا العمل (صلاة العقل - ترديد الصلوات) كل يوم بإستمرار وبدون توقف فإنك سوف ترى ماذا سوف يحدث فى نفسك ].

✣ [ إن التأمل فى الإلهيات يولد خوف الله. وخوف الله هو إتمام فهم الكمال الغير محدود' لأعمال الله. وممكن أن ندرك ذلك خلال الفكر والشعور ].

✣ [ حينما نحول كل عمل من أعمالنا لمجد الله، فإننا سوف نحمل فى أنفسنا تذكار الله الدائم. سوف نتذكر الله خلال أى عمل نعمله لأننا سنكون حينئذ فى حضرة الله. وسوف نسلك فى حضرة الله. وأخيراً بالتوسل الدائم لله بخشوع قلبى مستمر أننا فى حضرته فإنه سيولد فينا الحرارة الدائمة والحب الملتهب فى قلوبنا نحو اسم الرب المملوء حلاوة. وهذا هو الذى سوف يوقد قلوبنا بالنار الروحية ].

**٧** ولقد وصف القديس ثيوفان الناسك حالة الصلاة الدائمة بتشبيهات عديدة نضعها أمام القارئ لكى يتعلم منها:

**أولاً : النار:** يتحدث ثيوفان الناسك عن حالة الصلاة الدائمة بأنها مثل اشتعال القلب بالنار الإلهية التي تجعل للصلاة حرارة وفي القلب حرارة وفي النفس حرارة. تلك هي حرارة الصلاة الدائمة.

✣ [ **سيولد فينا الحرارة الدائمة والحب الملتهب في قلوبنا نحو إسم الرب يسوع المملوء حلاوة..**

**... وهذا سوف يوقد النار الروحية في قلوبنا...]**

✣ [ **وهذه النار الداخلية سوف تجلب (لنا) السلام واليقظة الدائمة والشجاعة، وبذلك سوف ندخل إلى أقصى ما يمكن أن نصل اليه ونحن هنا على الأرض وهي حالة اليقظة والسعادة التي تنتظرنا في المستقبل (في الأبدية) وهذا هو الأدراك الحقيقي لما وصفه الرسول بولس حين قال: "وحياتكم مستترة مع المسيح في الله" كولوس ٣:٣ ]**

✣ [ إن الطريق إلى ذلك هو أن نبذل جهداً فى الصلاة وكما تشتعل النار حين يلقى فيها الخشب، هكذا حين تجاهد النفس فى الصلاة فإنها عندئذ تشعل نار الصلاة ].

**ثانياً: الشمس والكواكب :** يتحدث ثيوفان الناسك عن الصلاة الدائمة أنها اقتراب وجاذبية النفس نحو الله مثل اقتراب وجاذبية الكواكب نحو الشمس:

✣ [ إن الشمس تقف في المركز، والكواكب كلها تحيط حولها وتنجذب اليها وتدور حولها. البعض من جانب والبعض الآخر من الجانب الأخر. والشمس ترمز الى الله الذى يكون في مركز العقل وعندئذ تكون كل أفكارنا متجهة نحو السماء حيث نجد الملائكة التى تبصر دائماً وجه الله. وكل ارواح القديسين فى السماء وتتجه نحو الله بسبب النعمه غير الموصوفة التى

**تشرق عليهم. من خلال التأمل فى الله ].**

وكأن ثيوفان الناسك يصف الشمس أنها رمز الله والكواكب التى تحيط بها وتنجذب اليها مثل الملائكة والقديسين. والصلاة الدائمة هى حالة إنجذاب وتأمل وشركة مستمرة مع الله.

**ثالثاً: التنفس:** هى حالة دائمة ووظيفة مستمرة وعلامة من علامات الحياة. وهكذا فإن القديس ثيوفان الناسك يشبه الصلاة الدائمة بالتنفس كعلامة حياة وظاهرة مستمرة:

**✣ [ إن الصلاة ليست مظهراً نمارسه بعض الوقت فقط ولكنها حالة لا تنقطع لعمل الروح مثل التنفس ودقات القلب التى هى عمل لا ينقطع من أعمال الجسد ].**

**رابعاً: أرض الموعد:** وكما جاهد شعب بنى اسرائيل للدخول فى أرض الموعد هكذا نجاهد نحن لنصل الى حالة

. الصلاة الدائمة التى هى تذكار الله الدائم مع الوجود فى حضرته بإستمرار بإشتعال القلب بنار الحب الألهى. إن أرض الموعد هى تذوق فرح الملكوت ونحن هنا على الأرض:

✣ [ **وإذا جاهدت بدون توقف لكى تصل الى آرض الموعد التى هى حرارة الروح، فإنك بالتأكيد سوف تنال ما تطلبه** ].

**خامساً: علامات الطريق:** كما فى طرق السفر توجد علامات تبين المسافة التى قطعناها لنعرف المسافة المتبقية. وتوجد علامة أيضاً بالمكان الذى ينتهى اليه الطريق. وهكذا فى الحياة الروحية وخاصة فى حياة الصلاة توجد علامات يجب أن نلاحظها حتى نصل الى مكان الوصول... وهذا ما يقوله القديس ثيوفان الناسك.

✣ [ **وفى الطريق توجد علامات لكى يدرك المسافرون المسافة التى قطعوها والمسافة المتبقية. وهذا هو الحال ايضا فى حياتنا الروحية، حيث توجد علامات**

**مماثلة لتكشف لنا درجات الكمال، ولنعرف متى بدأنا، ولأولئك المشتاقين لحياة الكمال (الصلاة الدائمة) ما هى المسافة التى يجب أن يقطعوها، وذلك حتى لا يتوقفوا عند منتصف الطريق، فيحرموا أنفسهم من ثمار الطريق الذى ينتظرون أن يصلوا اليه لو ساروا بضع خطوات اكثر من هذا ].**

**سادساً:** يشبه القديس ثيوفان الناسك الأنسان الذى يصلى الصلاة الدائمة بعلاقة الانسان مع من هو عظيم فى البشر وكذلك بالضيف المهم واخيراً بعلاقة العروس بعريسها :

أ- الإنسان العظيم : شعور الخوف والأنتباه:

**✣ [ (من يصلى الصلاة الدائمة) كمن يعمل فى حضرة إنسان عظيم ومهم فإنه سوف يعمل بخوف وإنتباه حتى لايتعثر فى أى شئ حتى لو كان مصرحاً له به..].**

ب- العريس : شعور الحب والارضاء:

**✢ [ وسوف نرى أنه قد بدأ فى نفسك الشعور بالرب (الحب والأرضاء) كما تفعل العروس نحو عريسها].**

جـ- الضيف المهم : كرم الضيافة وتقديم ما عندنا له:

**✢ [ وعندئذ سوف نعرف (أن الرب) هو الضيف المهم لأنفسنا وهو قريب جداً من الباب وسوف يأتى اليك ويمكث معك ].**

ويختم ثيوفان الناسك حديثه عن الصلاة الدائمة بالقول أن الدعوة مفتوحة لكل أحد والجهاد ميسور للوصول. ولا يجب ان يكتفى الأنسان بالفتات البسيطة بل يجاهد نحو الكمال. وما الكمال إلا الصلاة الدائمة التى يصبو اليها كل أحد:

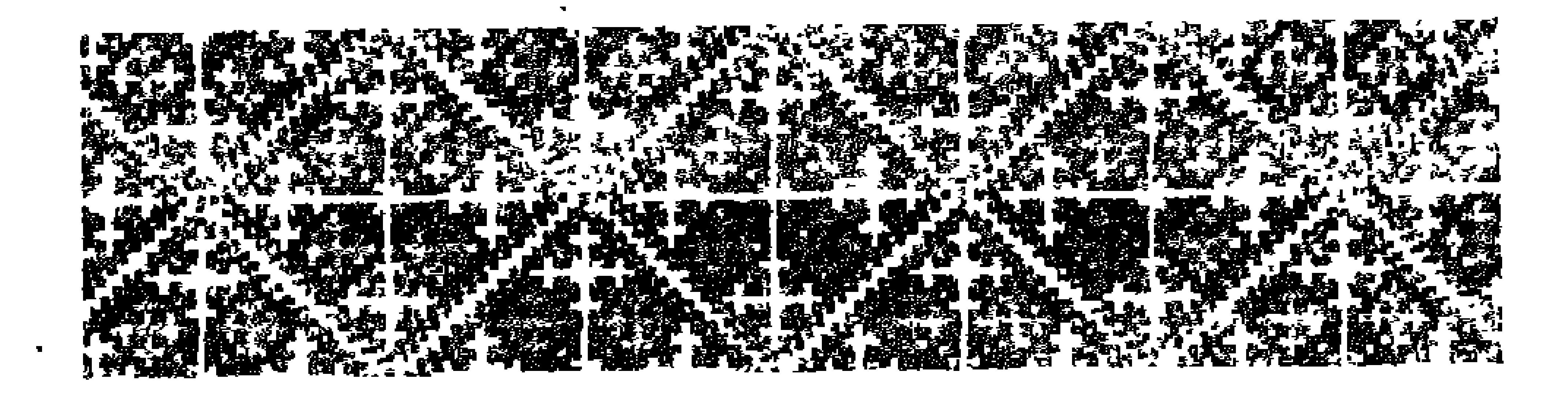
**✢ [ وأنا أظن أن هذه التعليمات البسيطة كافية أن تقود أولئك الذين يبحثون بإجتهاد. ولكن هذا الذى قيل هو فقط لكى يدع اولئك الذين يجاهدون فى**

**الصلاة ان يعرفوا نهاية الصلوات لئلا يتعبوا قليلاً ويحصدوا قليلاً. لذلك يجب الا تهدأ فى افكارك لأن الجهاد سوف يقودك للصعود الى درجات أعلى فى الصلاة].**

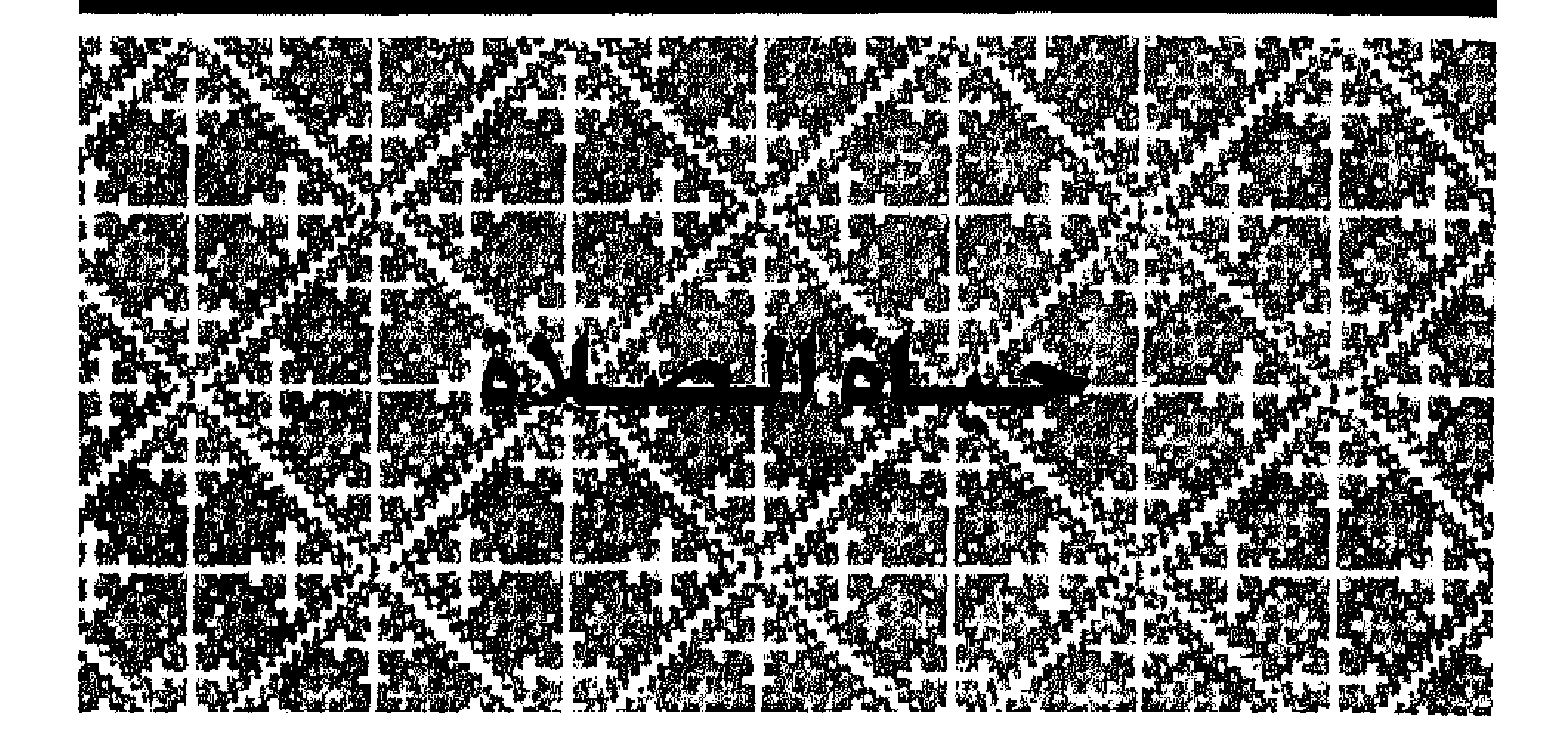
ويقول القديس ثيوفان الناسك فى نهاية الفصل الثالث الذى هو عظته الثالثة عن الصلاة ما يلى:

✢ **[ والآن سوف انتهى من العظة بصلاة لها رائحة زكية، لكى يعطيك الله الحكمة فى كل شئ ولكى تصل إلى الانسان الكامل وفقا لقياس عمرك فى المسيح ].**

آمين



# الفصل الرابع




الحياة المملوءة بالفضائل

لا قيمة للحياة التى بدون فضائل

الصلاة هى أم وبنت الفضائل

# حياة الصلاة

١ يتحدث القديس ثيوفان الناسك عن حياة الصلاة ويصفها بأنها الحياة المملوءة بالفضائل، ويوصى بضرورة ممارسة الفضائل الاخرى الى جوار الصلاة، وكأن الصلاة بدون الفضائل الاخرى لاقيمة لها.

وهناك تزامل وترابط بين كل منهما، بين الصلاة والفضائل الأخرى. والفضائل الاخرى تقوى الصلاة، والصلاة ايضا تعين الإنسان على إقتناء الفضائل الاخرى. وصدق قول الآباء القديسين «إن الصلاة هى أم وبنت الفضائل».

ولا بد عندئذ أن يجاهد الأنسان فى أنواع الصلاة الثلاثة

السابق الحديث عنها ، ثم يجاهد ايضا فى الفضائل الاخرى،

وعندئذ يصل الانسان الى حياة الصلاة:

**✣ [ لأن عمل الصلاة هو جهاد كبير، وهو برهان لحياة الروح كما هو غذاء للروح ايضاً ].**

**✣ [ من أجل هذا فإنه يجب أن يجاهد الأنسان ليصل إلى الكمال فى الصلاة ].**

**✣ [ إنه من الصعب بل ومن المستحيل أيضاً أن تنجح فى الصلاة إذا لم تجاهد فى نفس الوقت فى الفضائل الاخرى ].**



ويدلل ثيوفان الناسك على هذه الفكرة (وهى ضرورة مزاملة الفضائل الاخرى للصلاة) من وصايا الكتاب المقدس:

✣ [ **وإذا ما نحن تأملنا فى أقوال الرسل فإننا نلاحظ أنهم لا يتحدثون عن الصلاة قط بدون الفضائل** ].

... انظر الى الرسول بولس كيف يحث المسيحين علي الجهاد الروحى وعلى التسلح بكل الأسلحة الألهية التى يوردها :

«فأثبتوا ممنطقين أحقاءكم بالحق ولابسين درع البر»

«وحاذين أرجلكم بأستعداد إنجيل السلام»

«حاملين فوق الكل ترس الإيمان الذى به تقدرون أن تطفئوا سهام الشرير الملتهبه»

«وخذوا خوذة الخلاص وسيف الروح الذى هو كلمة الله» (أف٦:١٤-١٧)

... وبعد أن يؤسس ذلك (الجهاد بالأسلحة الكثيرة التى هى الفضائل العديدة، فإنه يضع أساس الصلاة القوى، فيقول الرسول:

«مصلين بكل صلاة وطلبة كل وقت فى الروح وساهرين لهذا بعينه بكل مواظبة وطلبة لأجل جميع القديسين» (أف٦:١٨.)

✣ فى مكان آخر يحث الرسول بولس النفس أن تكتسى بلباس العرس كأنها عروس المسيح:

«فألبسوا كمختارى الله القديسين المحبوبين أحشاء رأفات ولطفاً وتواضعاً ووداعة وطول

أناة. محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى كما غفر لكم المسيح هكذا أنتم ايضاً. وعلى جميع هذه البسوا المحبة التى هى رباط الكمال. وليملك فى قلوبكم سلام الله الذى اليه دعيتم فى جسد واحد. وكونوا شاكرين. لتسكن فيكم كلمة المسيح بغنى وأنتم بكل حكمة معلمون ومنذرون بعضكم بعضاً بمزامير وتسابيح وأغانى روحية بنعمة مترنمين فى قلوبكم للرب. (كو٣: ١٢-١٦).

**ثم بعد ذلك تلبس تاج الفضائل الذى هو الصلاة:**

**✣ ] إنه بالطبع خلال الصلاة تستطيع أن تهزم كل**

الأعداء. ولكن قبل ان يصير الانسان قوياً في الصلاة. يجب أن ينجح في الإيمان والرجاء وفي معرفة الحق والأمانه وفي كل فضيلة اخرى ].

✣ [ لا يظن أحد منكم أن مجرد الجهاد في الصلاة يكفي. لا بل يجب ان تهتم بكل الفضائل الأخرى لكي تستقيم في كل عمل صالح ].

✣ [ حقيقة لن تستطيع أن تنجح في الأعمال (الحسنة) بدون صلاة. ولكن ايضاً الاعمال يجب أن تمارس بالإضافة الى الصلاة. وبمعونة الصلوات ايضاً نقتني الفضائل الأخرى ].

✣ [ إننا يجب أن نصلي لكي ننجح في الصلاة، وأن عمل الصلاة أساس جيد لممارسة الأعمال الحسنة ].



ولقد قدم لنا ثيوفان الناسك في هذه النقطة تشبيهات كثيرة وأمثلة عديدة لكى يودع فى قلوبنا حب الصلاة واقتنا ء حياة الصلاة نتيجة إقتنا ء الفضائل الاخرى العديدة:

**أولاً : رائحة العطر:** يشبه ثيوفان الناسك الصلاة برائحة العطر والفضائل الأخرى بالقارورة التى يوضع فيها العطر والتى يجب أن تغلق جيداً بدون ثقوب.

**[ إذا اعتبرنا الصلاة مثل رائحة العطر، فإن الروح مثل القارورة.**

**ومن الواضح بل والمستحيل أن تضع العطر فى قارورة مملوءة بالثقوب، هكذا يستحيل ان تقتنى الصلاة إذا اعوزك الفضائل الكثيرة ].**

**ثانياً: قوانين الجسد:** [ **إذا ما قارنا رجل الصلاة بقوانين الجسد فإننا نتعلم الدروس الآتية:**

**كما أن الانسان ذو الرجل الواحدة لا يستطيع أن يمشى حتى لو كان له الصحة فى كل جسده. هكذا الأنسان الذى لا يسلك فى الأعمال الحسنة لايستطيع أن يقترب الى الله ويتلامس معه فى الصلاة** ].

**ثالثاً: الملكة والوصيفات:** وتظهر الصلاة كأنها الملكة بالنسبة للفضائل الأخرى [ **إذا ما قارنا الصلاة بالفضائل الأخرى تظهر كأنها الملكة حيث تخدمها كل الوصيفات وتدعوها لكى تتبعها** ].

**رابعاً: الوردة التى تفتحت:** ويشبه ثيوفان الناسك الصلاة بالوردة التى تفتحت وأفاقت العبيق والرائحة الطيبة.

والصلاة تفوق كل الفضائل الأخرى التي هى مثل الجذور والفروع والأغصان والأوراق:

✣ [ **الجهاد الروحى والجسدى مثل الأوراق للشجرة والحب هو الأغصان والإيمان هو الساق** ].

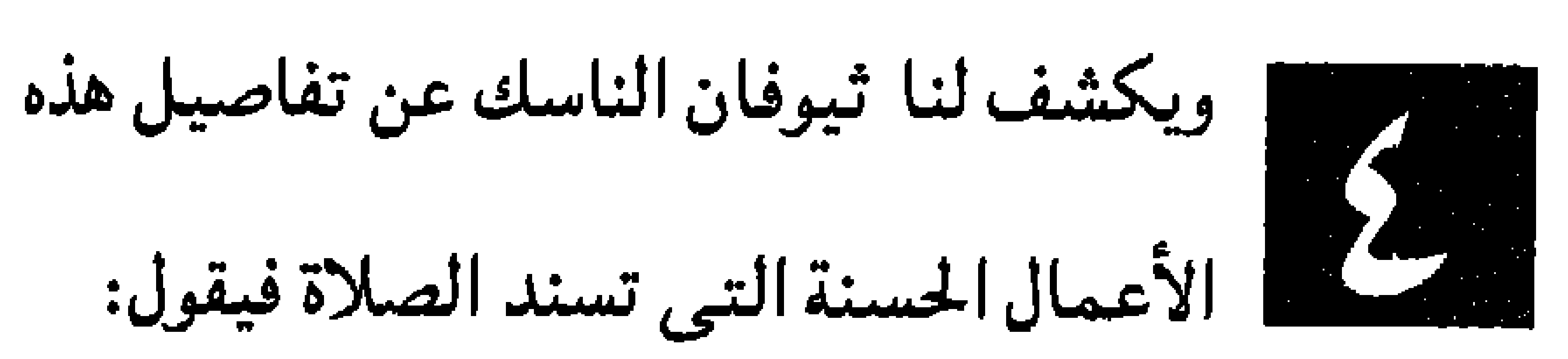
✣ [ **الفضائل بمثابة الجذور للشجرة** ].

✣ [ **الصلاة مثل الوردة التى تفتحت التى تملأ هيكل (النفس)، بالرائحة الذكية طوال اليوم** ].

**خامساً: الساعة:** ويشبه ثيوفان الناسك اليقظة المستمره فى اقتناء الفضائل وعلاقة الفضائل بالصلاة بالساعة التى يجب أن تسير حسناً لكى تكشف لنا الوقت المضبوط:

✣ [ **كما أن كل جزء (ترس) من الأجزاء الداخلية للساعة يجب أن يكون سليماً فى ذاته وفى علاقته**

بالتروس الاخرى هكذا فى النفس ايضاً فى أعمالنا واهدافنا (يجب ان تكون سليمه) ولا تنحرف نحو اليمين أو اليسار بل تتجة نحو الله وعندئذ تصير أجزاء النفس مقدسة وكل عمل يصير سليماً وصحيحاً ].



ويكشف لنا ثيوفان الناسك عن تفاصيل هذه الأعمال الحسنة التى تسند الصلاة فيقول:

✣ [ ولكن أى نوع من الأعمال الصالحة هو الذى يجب أن يسند حياة الصلاة؟ وما هى الصلاة الكاملة التى تؤديها الأعمال الصالحة التى يجب أن يمارسها الانسان المسيحى؟ !].

... يسرد لنا هذه الأعمال التي يقول أنها [ ليست كلماتى

الخاصة ] بل هى كلمات أحد الآباء:

١- إذا قمت من النوم. فليكن أول تفكيرك هو فى الله. ولتكن كلماتك الأولى وصلاتك الأولى موجهة الى الله خالقك ومانح حياتك، الذى لديه دائماً القوة لكي يميت ويحى ويضرب ويشفى ويخلص ويهلك.

٢- زين نفسك بأن تقدم الشكر لله الذى ايقظك من النوم ولم يدعك تهلك فى إنحدارك ولكن بطول أناته إنتظر رجوعك.

٣- إتجه للأفضل بأن تردد المزمور «أذكر أعمال الرب إذ أتذكر عجائبك منذ القدم» مز٧٧:١١. لأن الطريق الحسن للسماء لا يسير فيه إلا اولئك الذين يبدأون كل يوم حسناً.

٤- من الصباح الباكر لتكن مثل السيرافيم (المملوئين أعيناً

إشارة الى التأمل الدائم والشركة المستمرة مع الله) في الصلاة. ومثل الشاروبيم (ذوالستة أجنحة إشارة الى التسبيح المستمر الذى لا ينقطع) في العمل. ومثل الملائكة (بلاجسد ولا غرائز) في سلوكك.

٥- من ذلك لا تضيع أي وقت هباء. ولكن اقبل فقط كل ما هو ضروري.

٦- في كل أعمالك وكلماتك ومقاصدك إحفظ فكرك في الله. ولا تجعل أي شئ في فكرك سوى المسيح حتى لا ينزعج قلبك الطاهر بأى شبه ما عدا المسيح فقط إلهك ومخلصك.

٧- إزرع في نفسك محبة الله بكل وسيلة ولتردد مع المرنم قائلاً «عرفنى يارب نهايتى ومقدار أيامى كم هى فأعلم كيف انا زائل» مز ٣٩: ٤.

٨- إذا رغبت ان تحب الله بإستمرار فأنتبه إلى حضوره الدائم بعينيك الداخليتين. ولأجل الله أترك كل عمل وكل فكر وكل كلمة شريرة، وذلك حتى تفعل كل شئ بأمانة وإتضاع وخوف الله.

٩- الوداعة تسير جنباً الى جنب مع التسبيح والتواضع مع الأمانة.

١٠- الكلمة الهادفة والمتواضعة تكون أمينة ونافعة. وحين تكون صامتاً فكر في الكلمة قبل ان تقولها. إن الكلمة البطالة أو المؤذية يجب ألا تنطق بها شفتاك.

١١- إذا أردت أن تضحك فليكن ضحكك عبارة عن إبتسامة ولا تكثر من ذلك.

١٢- إحترس فى نفسك من الغضب والكبرياء وإحتداد

المناقشة واذا غضبت فاضبط نفسك.

١٣- كن معتدلاً باستمرار مع أهلك وشريكك.

١٤- كن كريماً في كل شئ وسوف يباركك الله ويمدحك الناس ايضا.

١٥- الموت هو نهاية كل شئ (أرضى) فيجب دائماً ان تشمل صلواتك هذا الأمر (الأستعداد للموت).

ويعلق ثيوفان الناسك على الأعمال الحسنة التى سبق أن تحدث عنها فيقول:

**... [وبذلك تلاحظ من هذه الأمور ما هى الحياة الواجبة المطلوبه من الانسان المسيحى المصلى].**

**☩ [إن هذه القواعد مطلوبه بخصوص الصلاة. حيث يقترب العقل والقلب إلى الله].**

✣ [ وأما الفضائل التى تحدثنا عنها فبدونها لن تبقى الصلاة. ]

**٥**

✣ [ وهذا ما سوف يكتشفه كل إنسان فى الممارسة العملية إذا ما أراد أن يمارس الصلاة حسب الطريقة السليمة ].

✣ [ كيف تصلي وانت بدون ضبط النفس إذا أصبت بالغضب أو الضيق أو عدم السلام مع أى أحد أو تشتت فكرك بسبب الهموم والأنشغالات ].

✣ [ إذا لم تحرز هذه الفضائل فإن الرذائل سوف توجد فيك. ولهذا يقول القديسون أن الصلاة هى أم وبنت الفضائل ].

أما الحديث عن صعوبة أقتناء هذه الفضائل اللازمة لحياة

الصلاة، فإن ثيوفان الناسك يتحدث عن الرغبة والحماس وكيف انهما يذللان الصعاب:

**✣ [ إذا سمع بعضكم هذه الأقوال سوف يفكر ويقول: إن هذا فوق إمكانياتنا. إنه حمل ثقيل وصعب وأين نجد الوقت والقدرة على فعل ذلك؟!! ].**

**[ تشجعوا ايها الاخوة. إن المطلوب منكم ليس كثيرا. بشئ واحد فقط هو المطلوب ألا هو الأشتياق والرغبة فى النفس للخلاص الذى يمنحه الله ].**

**✣ [ بالطبيعة يوجد صلاح فى النفس. والصعوبة هى أن تنشغل النفس بالأمور السيئة ].**

**✣ [ كلما تشتاق أن ترضى الله.. فإن الصلاح الطبيعى سوف ينبع فى النفس وهذه الرغبة سوف تقويها بركة**

الله وسوف تنبع منها رائحة الصلاح. وسوف ينمو هذا الصلاح شيئاً فشيئاً ].

✤ [ وهذه الرغبة تحوى فى ذاتها بذرة الصلاة الحقيقية وفى البداية سوف يقويها العلاج التلقائى الموجود في أنفسنا ثم يقويها الصلاح الذى نقتنيه بالجهاد. ثم تنمو وتتقوى لكى نمجد الله ونسبحه باغان وتسابيح مطويه ومتنوعه فى القلب ].

... ليت الرب يساعدك أن تكمل ذلك!!!



## الفصل الخامس

# صلوات للقديسين

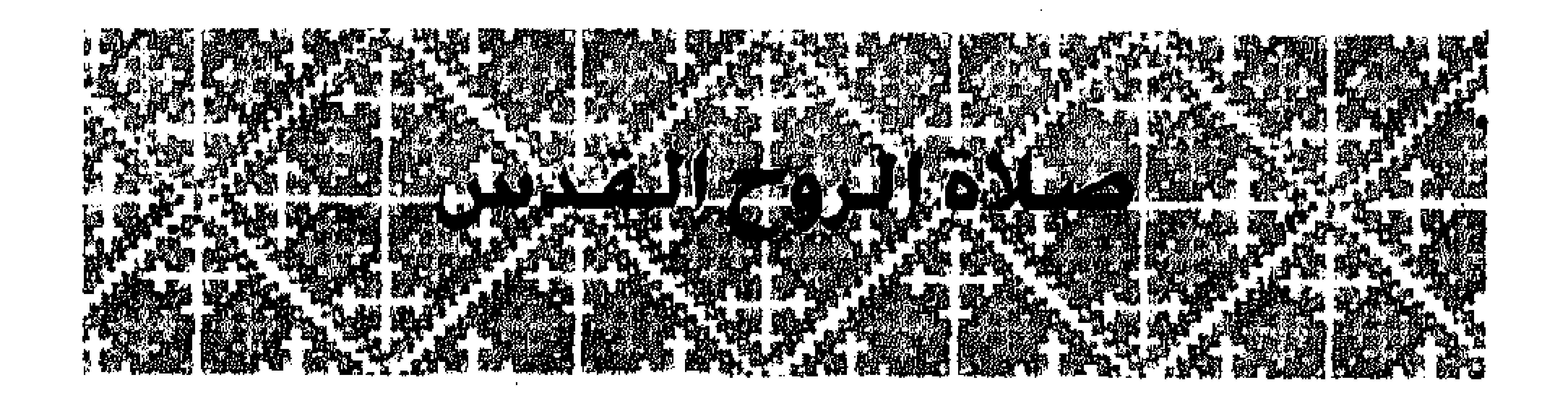
سمعان اللاهوتى

مار إسحق السريانى

يوحنا ذهبى الفم

نيقوديموس من الجبل المقدس

يوحنا الشيخ




أيها الملك السمائى المعزى

روح الحق

الحاضر فى كل مكان

والمالئ الكل

كنز الصالحات ومعطى الحياة

هلم تفضل وحلّ فينا

وطهرنا من كل دنس

وخلص نفوسنا أيها الصالح

## تضرع للروح القدس
## للقديس سمعان اللاهوتى

تعال أيها النور الحقيقى

تعال أيها الحياة الابدية

تعال أيها السر المخفى

تعال أيها الكنز الذى بدون تسمية

تعال أيها الحقيقة التى تفوق كل الأسماء

تعال يا من تفوق كل فهم

تعال أيها الفرح الذى بلا نهاية

تعال أيها النور الذى لا يعرف أى مساء

تعال أيها الخلاص الذى بلا فشل متوقع

تعال أيها القيام من السقوطتعال أيها القيامة من الأموات

تعال أيها الكلى القوة

أنت تخلق بدون توقف

إعادة التكوين والتغير

لكل الأشيا ء بإرادتك وحدك

تعال أيها الغير مرئى

الذى لا يستطيع أحد أن يتمسلك أو يمسكك

تعال يا من تظل بدون تقلب

فى كل لحظة وكل حركة

أنت تقترب الينا يا من تسكن الأعالى

رغم أنك أعلى من السموات

تعال. إن إسمك يملأ قلوبنا بأستمرار

وأنت دائما على شفاهنا

من أنت وما هى طبيعتك؟نحن لا نقول ولا نعرف!!

تعال أيها الفرح الأبدى

تعال أيها اللباس غير الزائل.

تعال أيها الثياب القرمزية لألهنا وملكنا

تعال أيها الرباط الكريستالى

المزين بالأحجار الكريمة

تعال أيها الحذاء الذى لا يجرؤ أحد أن يلمسه .

تعال أيها الثوب الملكى

واليد اليمنى للقوة الحقيقية

تعال لأجل تعاسة نفسى التى طالت

وطال (إنتظارها) لك

تعال بمفردك لى أنا الوحيد

لأنك كما ترى ها أنا وحيداً

لقد فصلتنى عن كل شئ

وجعلتنى وحيداً فوق كل الأرض

تعال لأنك انت هو الرغبة التى في داخلى

وأنت الذى جعلتنى أستمد منك (القداسة)

أنت هو القداسة الفائقة

تعال يا تنفسى وحياتى

تعال يا تعزية نفسى المنسحقة

تعال يا فرحى ومجدى ونورى الأبدى

أنا أشكرك

لأنك صرت روحاً واحداً معى

بالأتحاد (بالناسوت) بدون اختلاط ولا إمتزاج ولاتغير

الله فوق الكل

أنت صرت الكل فى الكل بالنسبة لى

الطعام غير الموصوف الممنوح بحرية

دائما تغذى نفسىوالمصدر الذى ينبع فى قلبى

وثياب النور التى تحرق الشياطين

والطهارة التى تغسلنى وتنقينى

خلال الدموع المقدسة غير الدنسة

التي تمنحها لي بمجيئك

ولكل من تزورهم

أنا أشكرك

بالنسبة لى أنت هو النور الذى لا يعرف أى مساء

والشمس التى لا تغرب قط

أنت لا تقدر أن تظل مختفياً

لأنك تملأ كل الأشياء بمجدك

أنك لم تختفى عن أى أحد

ولكننا نحن الذين نختفى عنك

ولا نريد أن نقترب منك

لأنك أين تخبئ نفسك

لأنه لا يوجد أى مكان

أنت لست فيه

وأنت لماذا تختبئ

لأنك لا تبعد عن أى أحد

ولست تخاف (أن تقترب) من أى أحد

ظلل خيمتك علىّ

أيها السيد المكرم

أمكث فىّ الآن

وأستمر فى خادمك بدون توقف

بلا إنفصال حتى النهاية

وحين رحيلى من هذا العالم

وبعد ذلك

لعلى أوجد فيك وأبقى معكأنت يا الله فوق الكل

أمكث معى أيها السيد ولا تتركنى بمفردى

وحينما يجدوا أنك معى

فإن الأعدا ء الذين يريدون دائماً أن يلتهموا نفسى

ويبدأون فى الحرب

ولن يجدوا قوة ضدى

حينما يرونك

فأنت أقوى من الكل

حين تقيم فى داخل نفسى المتواضعة

أنت لن تنسانى أيها السيد

حين كنت فى العالم

وأنا غارق فى الجهل

ولكنك إخترتنى

وفصلتنى عن العالم

واجلسنى فى حضرة مجدك

إحفظنى ثابتاً وغير متقلب

في المكان الداخلى

الذي صنعتة مع نفسى

أنا الميت

أحيا حين أتفرس فيك

وأمتلكك أنا الفقير

فأصير غنياً للأبد

واكثر ثرا ءً من أى ملك

آكلك وأشربك

وأرتدى نفسى بك من يوم إلى يوم

وسوف أمتلئ من البركة والبهجة

التى تفوق كل حديث

لأنك أنت هو البركة كلها .

والبارع والفرح

ولك يحق التمجيد

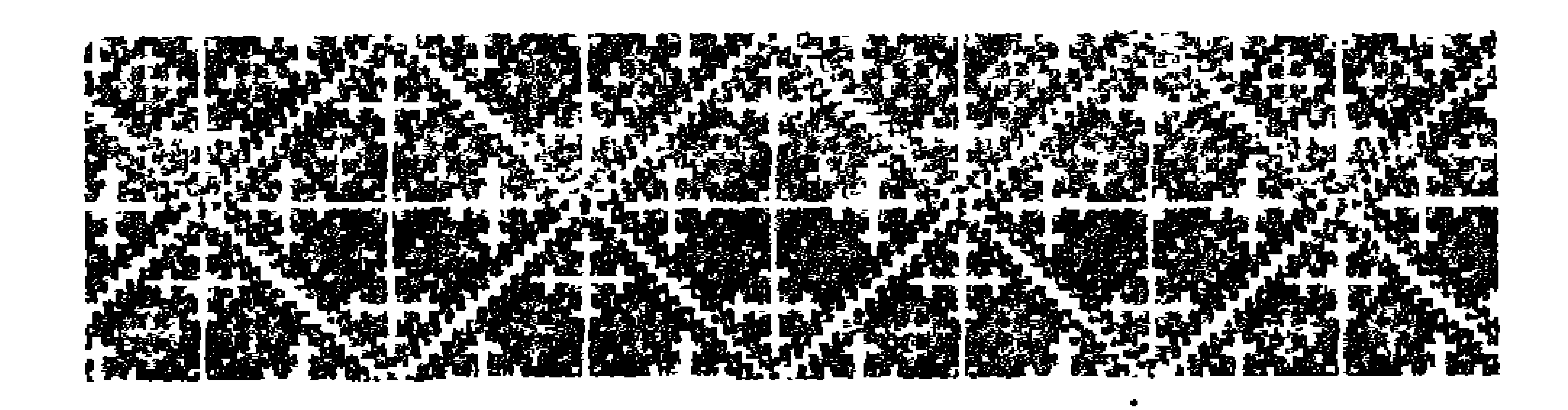
أيها الثالوث القدوس المانح الحياة

لك السجود والأعتراف من كل المؤمنين

لك الخشوع أيها الآب والأبن والروح القدس

الآن وكل أوان والى دهر الدهور

آمين



# صلاة قبل التناول
# للقديس سمعان اللاهوتي

إغسلنى بدموعى أيها الكلمة

وبها تطهرنى

إغفر تعدياتى

وإمنحنى الغفران

أنت تعرف آثامى العديدة

ولكنك تعرف أيضاً جروحى

أنظر الى ضعفاتى

وتأكد من إيمانى

ولتلاحظ أشواقى وأسمع صراخى

لاشئ يبعدك عنى يا إلهى

وخالقى وفادىّ

ليست دمعة واحدة ولا جزء منها

إن عينيك تعرف طبيعتى الأصلية

الأفعال التى إرتكبتها

قد سجلها كتابك

إنظر الى إنحدارى

وما فعلته

وأغفر لى يا الله كل خطاياى

لكى يكون لى قلباً نقياً

وفكر متضع وروح منسحقة

إشترك فى أسرارك الغير الدنسة

التى خلالها كل من يأكل ويشرب منها

بقلب محب يعبدك ويعظمك

وتمنحنى الحياة

لقد قلت ياسيدى

كل من يأكل جسدى

ويشرب دمى

يسكن فىّ وأنا فيه

إن كلماتك ياسيدى وإلهى

هى حقيقة

لأن كل الذين يتناولون منها

فإن النعم الإلهية السمائية

لن تبقى منفصلة

. بل هى معك أيها المسيح

أيها النور الذى للثالوث المنير

الذى يضئ العالم

حتى لا أصير بمفردى

ولا أنفصل عنك

يا مانح الحياة يا تنفسى

يا حياتى ونورى

وخلاص العالم

لذلك قد أقتربت منك

بدموع وروح منسحقة

.أتوسل إليك أن تقبلنى

كفادى لى من أخطائى

لكى بدون دينونة

أشترك فى أسرارك الغير فاسدة

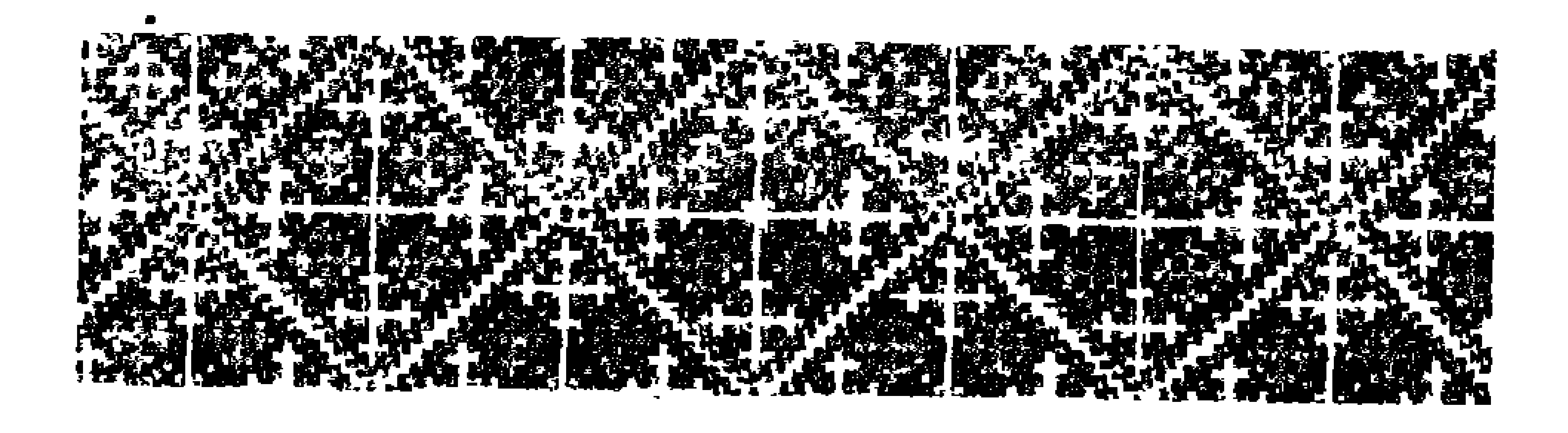
والمعطية حياة

وكما قلت من قبل

انك سوف تبقى معى

أنا البائس العطشان (اليك)

آمين



## صلاة قبل التناول للقديس يوحنا فم الذهب

## ١

أؤمن أيها الرب

وأعترف

انك أنت هو بالحقيقة هو المسيح

إبن الله الحى الذى جاء إلى العالم

لكى يخلص الخطاة

الذين أولهم أنا

وأنا أؤمن أن هذا هو بالحقيقة جسدك الطاهر

ودمك الكريم

ولذلك أنا أصلى اليك

اللهم أرحمنى

وأغفر لى آثامى

التى فعلتها بإرادتى والتى فعلتها بغير إرادتى

بالقول أو بالفعل

بمعرفة أو بجهل

واجعلنى أتناول بغير دينونة

أسرارك المقدسة

لغفران الخطايا والحياة الأبدية





لأجل عشائك السرى

يا إبن الله

اسمح لى بالشركة

لن أخبر أعداءك بأسرارك (المقدسة)

ولن أعطيك قبلة مثل قبلة يهوذا

ولكن مثل اللص سوف أعترف لك

أذكرنى يارب

متى جئت فى ملكوتك

ليس لأجل القضاء أو الدينونة

يكون التناول من أسرارك المقدسة

ولكن لأجل شفاء النفس والجسد

آمين



# صلاة قبل التناول

ها أنا أقترب تجاه التناول المقدس

أيها الخالق

أنت هو النار التى تحرق من هو غير مستحق

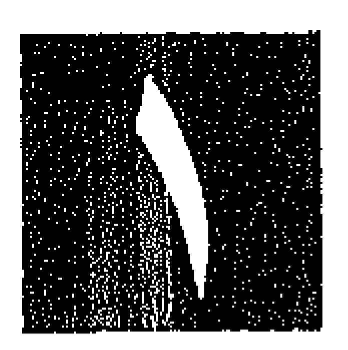
طهرنى من كل دنس

ولا تحرقنى

إذا ما أنا تناولت منه



# صلوات قصيرة
# لمار إسحق السريانى

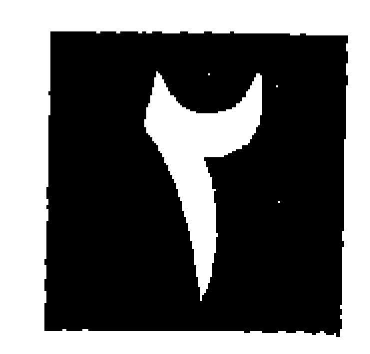



أيها المسيح الحق الكامل

دع حقك يقام فى قلوبنا

دعنا نعرف كيف نسلك طريقك

وفقاً لأرادتك



أيها الرب إملأ قلبى بالحياة الأبدية



أيها الرب إجعلنى مستحقاً أن أكره حياتى (الذاتية)

لأجل الحياة فيك

## ٤

أيها الرب إلهى ليتك تشرق ظلماتى

## ٥

وفقاً لأرادتك أيها الآب

اجعلها تتم فيّ

## صلاة فى الصباح للثالوث القدوس
## للقديس يوحنا فم الذهب

المجد لك يارب ياإلهى لك المجد

المجد لك يارب أيها الرب الهى

العارف خطاياى دائماً

المجد لك

أيها الرب إلهى

يامن منحتنى أن أبصر هذا اليوم

المجد لك

ايها الثالوث القدوس

يا إلهنا

أعظم صلاحك الغير مدرك

أمجد طول أناتك التى لا يعبر عنها

أنا أشكر وأمجد مراحمك الأبدية

لأنه رغم إستحقاقى

لكل عقاب

فأنك ترحمنى وتصنع معى صلاحاً

بمنح بركاتك لى

المجد لك

أيها الرب إلهى

من أجل كل شئ



# صلاة للقديس نيقوديموس الذى من الجبل المقدس

أيها الرب إلهى

أننى أرنم وأسبح مجدك الغير مدرك

وعظمتك الأبدية

أننى أشكرك لأنه بصلاحك فقط

قد منحتنى أن أوجد

وأن أشكرك فى الحياة التى منحتنى البركة

لتدبيرك بالتجسد

لأنك خلصتنى من المحن

التى تهددنى

حتى بدون معرفتى

وقد حررتنى

من أيدى أعدائى غير المنظورين

أنا أعترف لك أن أدناسى بلا حدود

قد دنّست فيها ضميرى

وقد أخطأت بلا خوف

ضد وصاياك المقدسة

وقد بدت نفسى غير شاكرة

من أجل عطاياك الوفيرة

أيها الرب الوفير الرحمة

ليت جحودى لا يتعاظم

لأجل مراحمك

ولكن أنظر الى خطاياى وآثامى

أنظر بحنان الى دموع الأنسحاق

وخلال مراحمك الحنونة جداً

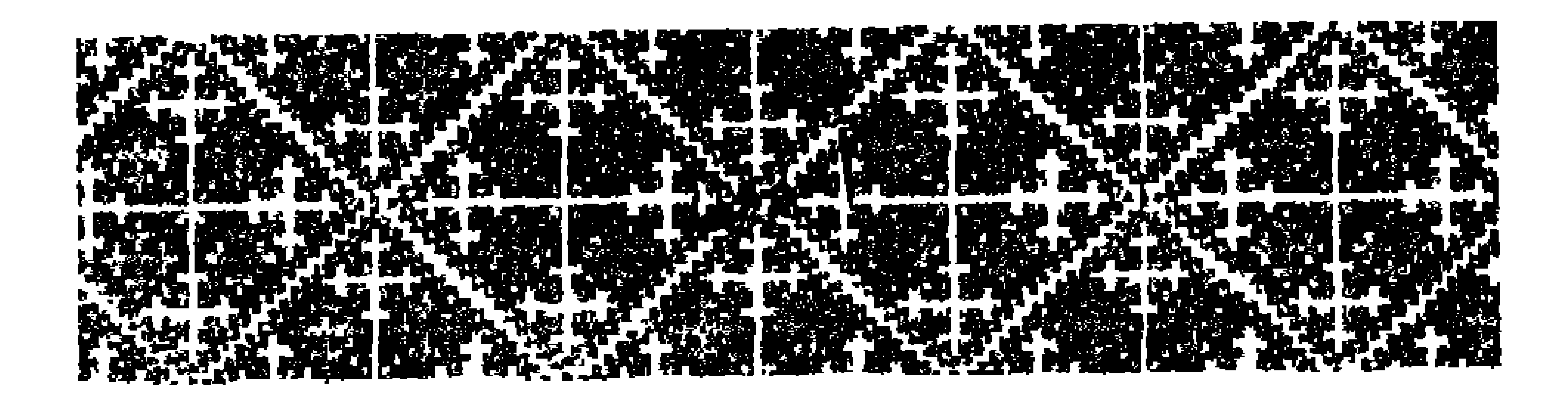
اسندنى الآن

وإمنحنى كل ما يساعدنى على الخلاص

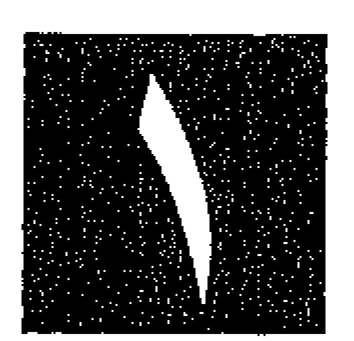
وقدس حياتى لكى أرضيك

وبذلك أنا غير المستحق

أستطيع أن أمجد أسمك القدوس



# صلاة للقديس يوحنا الشيخ



أيها المختبئ فى داخلى

إعلن ذاتك لى

أسرارك الحقيقية

إعلنها لى

جمالك الموجود فى داخلى

أنت الذى جبلتنى

كهيكل لك لكى تسكن فيه

أوجد سحابة مجدك

لكى تظلل على هيكلك

حتى أن خدام هيكلك (الحواس)

يصرخون لك فى حب وينطقون

قدوس

كلهيب نار تلهب الروح

وتشتعل بحدة

لكى تختلط بالتعجب والدهش

وتعمل كحركة دائمة

بقوة وجودك



أيها المسيح محيط غفراننا

إسمح لى أن أغتسل فيك

من القذارة التى اتسخت بها

حتى يشرق فىّ

نور شعاعك المقدس

حتى تظللنى سحابة مجدك المخفى

المملوء بأسرارك المقدسة

حتى لا أرى الأشيا ء التى تبعدنى

من التأمل فى جمالك

لكى أتعجب فى مجدك

ليتك تأسرني دائماً

حتى لا يستطيع عقلي أن يتحرك نحو

الأشياء العالمية الفانية

حتى لا يفصلني عن حبك أي شئ

ولكن تكون رغبتي فيك

تحمل ظهورك لي

أجذبني لك دائماً

آمين



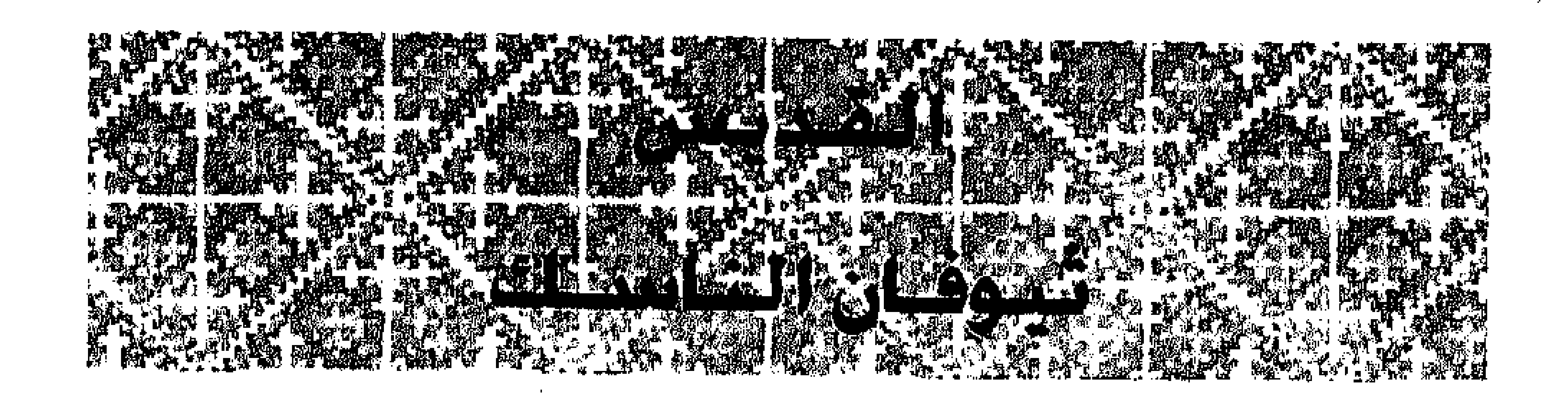
# الخاتمة

## نبذة

## عن حياة القديس

## ثيوفان الناسك

## ١٨١٥ - ١٨٩٤ م




ثيوفان الناسك هو أحد قديسى الكنيسة الروسية، حيث إعترفت به الكنيسة الروسية سنة ١٩٨٨م. أثناء الإحتفال بمرور ألف عام على معمودية الكنيسة الروسية.

وذاعت شهرته جداً حتى أنه لم يمض على إنتقاله أكثر من مائة عام إلا وقد سمع عنه الكثير ممن يتحدثون اللغة الإنجليزية.

ورغم أنه ولد عام ١٨١٥م. وإنتقل عام ١٨٩٤م. إلا أنه يمثل التقاليد القديمة لآباء الكنيسة التى مر عليها من

١٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ عام. فهو المعلم الحديث للمعرفة المسيحية للتقاليد القديمة.

ويعتبر ثيوفان الناسك أحد الشيوخ ليس بإعتبار السن ولكن بإعتبار الخبرة والإلهام والتعاليم المضيئة. وهو أحد الأساقفة الذين علموا التعاليم المسيحية القديمة.

ولهذا السبب أعطيت أهمية كبيرة لكتاباته التى تعتبر أساساً لمن يريد دراسة الفترة الحية لتاريخ الكنيسة خلال القرن الأول والثانى للمسيحية.

ولقد ولد ثيوفان الناسك بأسم جورج جافروف Govrov George عام ١٨١٥م.

وقد عاش طفولته فى مناخ مسيحى أورثوذكسى حيث أنه كان

إبناً لأحد الكهنة. وقد زار فى طفولته مغائر الرهبان وأعجب بها جداً، وعندما كان له من العمر ستة وعشرون عاماً (عام ١٨٤١م) إلتحق بالمدرسة اللاهوتية وقد صار راهباً بعد ذلك، وصار أيضاً فى نفس الوقت أستاذاً للاهوت ومدرساً بالكنيسة.

وطاف فى رحلتين خارج روسيا، إحداهما إلى أورشليم إستغرقت سبع سنين وتعلم من أورشليم الحياة المسيحية القديمة وهذه ساعدته فى خبرات حياته. وقد وُجد فى قلايته بعد إنتقاله غالبية كتابات آباء الكنيسة العظام علاوة على الكتب الفلسفية الأخرى بالإضافة الى مائة وخمسين مجلداً للاهوت باللغة الفرنسية.

وفى عام ١٨٥٧م. عندما رجع من رحلته الثانية أصبح كاهناً لكنيسة القديس بطرس. وفى عام ١٨٥٩ صار أسقفاً لمدينة تامبوف Tambov وخلال رعايته وعلاقاته كأسقف تأثر به شعبه تأثيراً قوياً.

وفى عام ١٨٧٣م. أصبح ثيوفان أسقفاً على إيبارشية كبيرة (حسب الكنيسة الروسية ممكن أن يُنقل أو يرقى الأسقف من مكان إلى مكان) على مدينة فلاديمير Vladimir حيث ألقى بها عظات عديدة مميزة.

وفى عام ١٨٦٦م. تنحى عن إيبارشية فلاديمير وإلتحق بدير فايشا Vysha كمتوحد. ولكن خلال السنوات الست الأولى لإلتحاقه بالدير عاش فى حياة الشركة مع الرهبان الآخرين،

وفى عام ١٨٧٢م. اعتكف فى قلايته وإعتذر عن مقابلة جميع الزائرين نهائياً.

ولكن رغم حياة الوحدة التى عاشها فقد كان يتسلم كل يوم من عشرين الى أربعين خطاباً وكلها طلبات للأجابة عن أسئلة روحية وكان يجيب على جميع هذه الأسئلة وإستمر حتى إنتقاله فى مساعدة وإرشاد الناس بالإجابات التى يرسلها لهم.

ولذلك ترك لنا ثيوفان الناسك ثروة حقيقية لتعاليم دينية وفلسفية تتميز بأنها ممارسات عملية وليست أحاديث نظرية.

وفى ذلك الوقت كتب عدداً كبيراً من الكتب اللازمة بالإضافة إلى مجلدين فى تفسير الكتاب المقدس. وكتب أيضاً كتابين

فى غاية الأهمية عن الروحانية فى الكنيسة الروسية.

وخلال الأعوام من ١٨٧٦ حتى ١٨٩٠ قام بترجمة كتب الفيلوكاليا وهى كتابات الآباء القديسين الأوائل. حيث نقلها إلى اللغة الروسية وأضاف إلى النصوص اليونانية كتابات السريان أيضاً وأصدرها فى خمس مجلدات تعتبر أعظم ما كتب فى العالم عن الروحانية الأولى.

وفى ذلك الوقت تبنى ثيوفان الناسك إصدار كتاب «المحاربات الروحية» الذى كتبه أصلاً الكاهن فنتيان Venetian Priest ولكن ثيوفان الناسك أضاف على الكتاب الأصلى بعض من الفصول الأخرى. وهذا الكتاب (المحاربات الروحية) كان قد صدر فى القرن السادس عشر ثم صدر أخيراً باللغة اليونانية

عن طريق نيقوديموس الذى من الجبل المقدس

Nicodemus of the Holly mountain

وأخيراً فى عام ١٨٩٤م. إنتقل ثيوفان الناسك وهو فى قلايته عن عمر يناهز ٧٩ عاماً وهكذا عبر هذا الرجل الذى قال:

**[ لا تتجه نحو الأرض لأن كل مافيها باطل. إن السعادة هى مابعد القبر، هى الأبدية الغير متغيرة، وهى الحقيقة ذاتها. وهذه السعادة تعتمد على كيفية قضاء هذه الحياة التى هنا. ]**

وبعد أن تبارك الجميع من القديس ثيوفان الناسك تم دفنه فى كاتدرائية كازان Kazan Cathedrael وتم دفنه على يمين مذبح فلاديمير.

---

(١) أصدرته باللغة العربية كنيسة مارجرجس سبورتنج

أما الذين لم يتمكنوا من حضور الصلاة على جثمانه ذهبوا إلى القبر وحضروا طقس الدفن وبكوا وناحوا.

وبعد إنتهاء مراسم الدفن حضر كثير من الشعب من مسافات بعيدة جداً لمئات الأميال لكى يقدموا له الأحترام والتوقير وليطلبوا له النياح من الله ولكى يطلبوا صلواته أمام عرش الله وتم الإعتراف به قديساً فى الكنيسة الروسية عام ١٩٨٨م ولكن حتى هذه اللحظة فإن حياته الخاصة مازالت كتاباً مغلقاً ولكن الذى حدثنا عن تفاصيل حياة ثيوفان الناسك هو الإنسان الذى كان قريباً اليه وهو التلميذ المرافق له فى قلايته وعاش معه ويدعى إفلامبى Evlampy وقد خدمه لمدة خمسة وعشرين عاماً. وقد صام عشرة أيام بعد إنتقاله ثم إنتقل بعد

.سبوعين من إنتقال القديس ثيوفان.

وبسبب هذا فإننا لا نعرف إلا القليل فقط عن الأيام الأخيرة من حياة القديس ثيوفان الناسك[1].

---

(١) صدر أخيراً باللغة الإنجليزية للقديس ثيوفان الناسك كتاب (الطريق للخلاص) وكتاب آخر عن تربية الأبناء إسمه (نربيهم حسناً) وجارى تعريب هذين الكتابين بمعونة الرب.

الصلاة ليست فرضاً ولا شكلاً نمارسه وكفى. ولكن الصلاة حياة نحياها. ولا نستطيع أن نحيا حياة الصلاة بدون أن نتعلمها من الآباء الذين مارسوها.

وهذا الكتاب ليس كتاباً عن الصلاة ولكنه تسليماً وتدريباً لحياة الصلاة، ليقودنا خلاله القديس ثيوفان الناسك الذى تفرغ لحياة الصلاة والوحدة بعد أن عاش ومارس الخدمة بكل أثقالها وهمومها. وهو يبدأ معنا فى التدريب على خطوات الصلاة من صلوات الأجبية حتى يصل بنا إلى حياة الصلاة.

إن الكتاب يحتاج إلى قراءة هادئة ثم ممارسة حية وبعد ذلك إلى إستمرارية فى هذه الممارسة حتى نصل فى النهاية إلى حياة الصلاة الدائمة التى نحتاج اليها هنا لسبق تذوق الأبدية والسعادة الدائمة.

القمص إشعياء ميخائيل